

Alimentando al más pequeño

6 Meses

K-STATE
Research and Extension

Grandes cosas están a la vuelta de la esquina para tí y tu hijo más pequeño, ¡y es hora de considerar los próximos pasos en la alimentación!

A estas alturas, tu bebé y tú probablemente estén listos para explorar los alimentos sólidos. Tu bebé se está desarrollando de muchas maneras que indican que está listo; por ejemplo, está sentado con apoyo y muestra que quiere comida al abrir la boca. Introducir a tu bebé en el mundo de los alimentos sólidos en el momento adecuado de su desarrollo lo ayuda a formar nuevos hábitos alimentarios y al mismo tiempo va estableciendo patrones de alimentación saludables.

Entonces, ¿cómo empezar a darle alimentos sólidos a tu bebé? ¡Una comida a la vez! Es importante que tu bebé conozca los alimentos de un solo ingrediente, uno a la vez, y que observes su respuesta a los alimentos. Prueba cada alimento durante 3 a 5 días y comprueba si hay reacciones como

- Dolores de estómago
- Diarrea
- Erupciones cutáneas
- Sibilancias

Luego continúa con el siguiente alimento, trabajando para ampliar los alimentos que acepta tu bebé.

Una vez que tu bebé se sienta cómodo con el cereal para bebés fortificado con hierro, querrás introducir otros alimentos complementarios como puré de verduras y frutas, puré de carnes, puré de huevo duro o de frijoles y yogur natural. Al principio, la textura deberá ser suave y sin grumos, pero pronto el bebé estará listo para más textura. Evita darle a tu bebé cualquier alimento que tenga sal o azúcar agregada. El bebé les sentirá sabor a los alimentos nuevos, por lo que no es necesario agregarles sal o azúcar.

¿Qué pasa si al bebé no le gusta un alimento nuevo? Acepta un “no” por respuesta por un tiempo y vuelve a ofrecerlo más tarde. Es posible que tu bebé necesite



varias presentaciones de un alimento nuevo para que lo acepte.

No solo vas a querer introducir lentamente la cantidad de alimentos que come tu bebé, sino que también querrás aumentar lentamente la cantidad y textura de los alimentos sólidos en la dieta de tu bebé. Comienza con una comida diaria, dándole a tu bebé de 1 a 2 cucharadas de alimentos en puré, luego aumenta gradualmente las comidas y la cantidad de alimentos sólidos con el tiempo. Puedes notar que una vez que el bebé comience a comer más alimentos sólidos, tomará menos leche materna o fórmula. Durante el primer año, la leche materna o la fórmula deben seguir siendo la principal fuente de nutrición del bebé.

Mientras lo alimentas, observa las señales de que tu bebé está lleno:

- Gira la cabeza lejos de la cuchara.
- Mantiene la boca cerrada.
- Pierde interés en la comida y la alimentación.

La seguridad o inocuidad alimentaria sigue siendo

importante al alimentar a tu niño más pequeño, ya sea que prepares tu propia comida para bebés o uses comida para bebés comprada en la tienda. Lávate las manos antes de alimentarlo y usa una cuchara limpia para poner pequeñas cantidades de comida del frasco o recipiente en un plato de comida limpio. Alimentarlo directamente del frasco o recipiente y guardar las sobras puede introducir gérmenes en la comida de tu bebé y enfermarlo.

¿Tu bebé está “ayudando” con la alimentación? Aunque esta es una buena señal, ¡puede hacer que la alimentación sea un desafío y un desorden! Esta sugerencia puede ayudar. Usa dos cucharas: una para que tú lo alimentes y otra para que el bebé la sostenga. Esto ayudará al bebé a practicar sus habilidades, pero debes esperar que algo de comida termine en la cara de tu bebé, las manos, el babero o más allá. Los niños aprenden mucho sobre los alimentos al tocarlos, explorarlos y arrojarlos. Jugar con la comida es una parte importante de su desarrollo y les ayuda a aceptar nuevos alimentos y texturas.

¡Tú y tu bebé están trabajando lenta y constantemente hacia el objetivo de aceptar los mismos alimentos que toda la familia disfruta junta!

Cubos de aprendizaje: La taza del bebé



La taza entrenadora (con boquilla o sorbete) es una herramienta de entrenamiento para ayudar a tu bebé en la transición del pezón a una taza normal.

- Elige una taza que sea liviana y fácil de manejar para manos pequeñas cuando tu bebé esté listo para sostenerla.
- Elige tazas con pocas partes para que puedan limpiarse y desinfectarse fácilmente.
- Evita los vasos con válvulas porque el bebé tendrá que succionar como si bebiera de un biberón y no aprenderá a tomar sorbos o beber del vaso.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.bookstore.ksre.ksu.edu

La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, dé crédito a Sandy Procter, Ph.D, RD / LD, y Lisa Martin, MPH, RD / LD, *Alimentando al más pequeño: 6 meses*, Universidad Estatal de Kansas, agosto de 2021.

Más sobre el destete dirigido por bebés

El nombre es confuso porque los bebés **no se están destetando** de la leche materna ni de la fórmula. Todavía obtendrán la mayor parte de su nutrición de la leche materna (o fórmula infantil) durante su primer año de vida.

La introducción lenta de nuevos alimentos, sabores y texturas ayuda a tu bebé a desarrollar las habilidades y la confianza para probar y aceptar los alimentos de la familia y convertirse en un niño que come en forma competente.

- Ofrécele una taza con leche materna (o fórmula) y agua a la hora de las comidas.
- Ofrécele una taza con agua durante la merienda o entre comidas.
- Espera hasta que tu bebé cumpla un año antes de ofrecer jugo de frutas.

El próximo mes, en el séptimo mes, discutiremos más cosas en las que debes pensar mientras agregas variedad a las comidas y refrigerios de tu bebé.

¡Disfruta de los nuevos desafíos de alimentar al más pequeño!

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.