

Alimentando al más pequeño

5 Meses

K-STATE
Research and Extension

¡Es un momento emocionante para tu bebé y para ti! A medida que tu bebé crece y se desarrolla, también se desarrollan sus habilidades de alimentación. En este momento, es muy hábil con la lactancia materna o con el biberón, pero probablemente esté mostrando un interés creciente en sus comidas y en los alimentos que consume. El cambio será la clave durante los próximos meses, a medida que tu bebé aprenda a comer y comience a desarrollar habilidades alimentarias saludables para toda la vida. Esto es lo que puedes esperar mientras apoyas a tu bebé durante los cambios que se avecinan.

Espera un cambio, no una rutina

Si te esperas a comenzar con los alimentos sólidos hasta que tu bebé esté listo, la progresión a los alimentos de mesa a la edad de 10 meses aproximadamente debería ser bastante fácil y cambiar para siempre. Descubrirás que tu bebé trabaja duro para dominar estas nuevas habilidades y, con tu ayuda, avanzará con confianza. ¡Hablemos de los próximos pasos!

¿Qué necesitamos para empezar?

Una cuchara pequeña, en forma de cuenco (parte redondeada) con un mango largo te ayudará a dirigir pequeñas cantidades de comida hacia la boca de tu bebé, y él pondrá de su parte para ver la cuchara, abrir la boca, cerrar los labios alrededor de la comida y tragar la comida, morder y prepararse para más.

¿Por qué el cereal infantil fortificado con hierro, introducido a los 6 meses, es un buen primer alimento sólido?

El cereal infantil se puede mezclar con leche materna o fórmula, dándole un sabor familiar. Prepáralo aguado y suave al principio para que sea fácil de tragar para el bebé. A medida que el bebé se acostumbre a este alimento sólido, tu aumentarás gradualmente el grosor y los grumos del cereal para ayudarlo a aprender a aceptar nuevas texturas.



Otra razón para ofrecer cereales para bebés es que están fortificados con hierro. El hierro es esencial para el crecimiento y desarrollo de tu bebé. Los bebés nacen con hierro almacenado en sus cuerpos, y tanto la leche materna como la mayoría de las fórmulas son buenas fuentes de hierro. Pero tu bebé está creciendo rápidamente, por lo que estas reservas de hierro se agotan a los 6 meses aproximadamente. A esta edad, los bebés necesitan hierro adicional de fuentes de alimentos sólidos para prevenir la anemia.

Cubos de aprendizaje: El hierro

¿Quién está en riesgo de padecer anemia por deficiencia de hierro (o bajo contenido de hierro)?

- Bebés prematuros nacidos con más de 3 semanas de anticipación
- Los bebés amamantados que no reciben alimentos ricos en hierro después de los 6 meses
- Bebés que toman fórmula que no está fortificada con hierro



- Bebés que beben leche de vaca o de cabra antes de los 12 meses

Tener niveles bajos de hierro puede afectar a tu bebé en su:

- Capacidad de aprendizaje
- Salud social y emocional
- Desarrollo mental
- Puntajes en pruebas de habilidades motoras

¿Qué pasa con el destete iniciado por el bebé?

El destete iniciado por el bebé es una tendencia reciente en la alimentación infantil que permite a los bebés comer con sus dedos cuando se les ofrecen por primera vez los sólidos. Esta práctica pasa por alto algunas habilidades importantes que cada bebé necesita para el desarrollo adecuado de la deglución y la boca. Recomendamos seguir las habilidades de tu bebé y comenzar con alimentos hechos puré y triturados que sean fáciles de tragar. Hablaremos más sobre cómo mejorar la textura de la dieta de tu bebé en los meses posteriores.

Para obtener más información sobre el destete dirigido por bebés, consulta

<https://www.ellynsatterinstitute.org/family-meals-focus/78-baby-led-weaning/>

Pasos para introducir sólidos

Tu bebé está casi listo, ¡y tú también! Esto es lo que necesitas saber:

- Ofrece alimentos de un solo ingrediente para asegurarte de que el bebé tolera bien cada alimento nuevo.
- Alimenta los alimentos sólidos con una cuchara, no con un biberón.
- Aumenta lentamente el grosor del cereal para ayudar a tu bebé a desarrollar sus habilidades para masticar.
- Comienza con una comida sólida al día y aumenta a dos, para un total diario de 1/3 a 1/2 taza.
- Debes prepararte para avanzar en la dieta del bebé a medida que se desarrolla.

¿Y qué hay del agua?

Los bebés que solo están amamantando o son alimentados con biberón no necesitan agua adicional, ya que la leche materna y la fórmula proporcionan todos los líquidos que necesita un bebé. A medida que se introducen los alimentos sólidos, puedes ofrecerle una pequeña cantidad de agua en una taza.

Consulta el boletín del próximo mes para obtener más información sobre cómo presentarle a tu bebé una taza y aumentar la variedad de alimentos que le ofreces.

¡Disfruta del entusiasmo del bebé mientras alimentas al más pequeño!

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: 5 meses*, Universidad Estatal de Kansas, agosto de 2021.

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.