

# Comienzo de la alimentación sólida: aproximadamente a los 6 meses de edad

## (Starting Solid Foods: Around 6 months)

El momento en que los bebés comienzan a comer alimentos sólidos es un momento emocionante tanto para usted como para su bebé.

La mayoría de los bebés están listos para comer alimentos sólidos cuando tienen **aproximadamente 6 meses de edad**. Su bebé debería mostrar las siguientes señales de que está preparado:

- Se sienta con poca ayuda.
- Tiene buen control de la cabeza y el cuello.
- Abre la boca cuando se le ofrecen alimentos.
- Gira la cabeza cuando está lleno.



Si comienza a darle alimentos sólidos a su bebé **demasiado temprano**, podría:

- Tomar menos leche materna.
- No estar listo para masticar y tragar de manera segura.

Si comienza a darle alimentos sólidos a su bebé **demasiado tarde**, podría:

- Tardar en aceptar nuevos alimentos y sabores.
- Costarle acostumbrarse a comer alimentos con texturas nuevas.
- No recibir todas las vitaminas y los minerales (como el hierro) que necesita.

## Comienzo de la alimentación sólida

(Starting solid foods)

Ofrézcale nuevos alimentos a su bebé cuando esté alerta y relajado. Esto puede aumentar las probabilidades de que pruebe el nuevo alimento. Siga amamantando al bebé cuando comience a ofrecerle alimentos sólidos. Consejos para el comienzo de la alimentación sólida:

- **Dele al bebé 1 alimento nuevo por vez.** Espere 2 días antes de agregar el siguiente alimento nuevo. De esta manera, será más fácil saber si su bebé es alérgico al alimento que le dio.
- **Comience con cantidades pequeñas.** Ofrézcale de 1 a 3 cucharaditas (de 5 a 15 ml) de alimento. Ofrézcale más si su bebé muestra señales de que tiene hambre.
- **Siga el ritmo de su bebé.** Espere a que abra la boca cuando le presente un alimento. Dele de comer tan lento o tan rápido como el bebé quiera. Deje de darle de comer cuando el bebé muestre señales de que está lleno. Nunca lo obligue a comer.
- **Comience ofreciéndole alimentos sólidos una vez por día.** Pronto, estará listo para comer más de una vez por día.
- **Pruebe darle nuevos alimentos y sabores.** Algunos bebés son más cautelosos con los alimentos y necesitan tiempo para confiar en que es seguro comer un alimento nuevo. Es posible que deba ofrecerle un alimento varias veces antes de que su bebé se decida a comerlo.
- **Deje que toque y explore la comida.** Su bebé se ensuciará. Ensuciarse las manos y la cara lo ayudan a acostumbrarse a los alimentos nuevos.
- **El apetito de su bebé cambiará de un día a otro.** Algunos días comerá mucho y otros no tanto. Entre los 6 y 12 meses de edad, el bebé comenzará a tomar menos leche materna y a comer más alimentos sólidos.

## Señales de hambre

(Signs of hunger)

- Se inclina hacia adelante o intenta alcanzar la comida.
- Se lame o se saborea los labios.
- Abre la boca cuando se le ofrece comida.
- Se pone el puño en la boca.



## Señales de que está lleno

(Signs of fullness)

- Gira la cabeza para alejarla del alimento.
- Cierra la boca cuando se le ofrece comida.
- Se cubre la boca con las manos.
- Está molesto o llora.

## Una relación alimentaria saludable

(A healthy feeding relationship)

Los bebés aprenden de mirar a las personas. Cuando las familias comen juntas, el bebé aprende que la hora de la comida es un momento para estar juntos, comer y compartir.

- Como madre, es su tarea elegir **qué** comida ofrecerle a su bebé. A medida que el bebé comience a comer alimentos sólidos, usted será responsable de decidir **cuándo** y **dónde** darle de comer.
- Al bebé le corresponde elegir **cuánto** comer.

Confíe en su bebé; él sabe cuándo tiene hambre y cuándo está lleno. De esta manera, le enseña a su bebé a “escuchar” a su cuerpo.

## Alimentos con los que puede comenzar

(Foods to start with)



Los bebés necesitan **hierro** para crecer y desarrollarse. Los primeros alimentos que le ofrezca a su bebé deben ser alimentos ricos en hierro, como:

- Cereal con hierro para bebés.
- Carne.
- alternativas a la carne.

Para conocer algunos ejemplos, consulte *Comida saludable para bebés* en la página 4.

**Debe ofrecerle alimentos ricos en hierro en cada comida.** Para satisfacer las necesidades de hierro de su bebé, ofrézcale cereales con hierro y una variedad de carnes y alternativas a la carne.



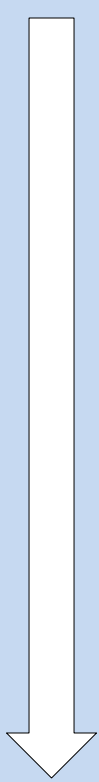




Ayude a que su bebé esté seguro a la hora de comer. Colóquelo en una silla alta y quédese con él mientras come.

# Probar comidas con texturas nuevas

(Try new textures)

Algunos ejemplos de texturas de los alimentos son puré, rallado, picado, cortado o cubeteado.

Es importante que los bebés prueben alimentos con texturas diferentes. Esto los ayuda a desarrollar nuevas habilidades de alimentación. Cada bebé es distinto y avanzará de una etapa a la otra más rápido o más lento. Use la siguiente tabla como **guía general**.

6 meses	Etapa y habilidades del bebé	Texturas de comida adecuadas
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantiene la cabeza derecha.</li> <li>Se sienta con poca ayuda.</li> </ul>	Papilla. Blanda. Puré. 
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se sienta sin ayuda.</li> <li>Muestra interés por comer solo y comienza a hacerlo.</li> <li>Comienza a hacer el movimiento de masticación.</li> </ul>	Grumosa. Picada. Rallada. Cortada en daditos.  
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muerde y mastica.</li> <li>Come solo con los dedos.</li> <li>Intenta comer solo con cuchara.</li> </ul>	Alimentos blandos cortados. Alimentos cocidos cortados. 
12 meses		

El bebé puede aprender a comer de una cuchara.

Animar al bebé a comer solo una vez que demuestre interés.

Ofrecerle texturas grumosas antes de los 9 meses.

## Cambie las texturas según sea necesario por la seguridad del bebé:

(Change textures as needed for baby's safety:)

- Las verduras y las frutas duras pueden cocinarse o rallarse para mayor seguridad.
- Los alimentos pegajosos, como la mantequilla de maní, pueden untarse en una capa delgada.
- Los alimentos pequeños y redondos, como las uvas, pueden cortarse en cuatro partes y comerse sin los huesos ni las semillas.
- Los alimentos fibrosos o difíciles de masticar, como la carne o las pastas largas, pueden cortarse en pedacitos del tamaño de un bocado.

## Comidas que debe evitar:





(Foods to Avoid:)

Algunos alimentos pueden hacer que su bebé se atragante, por lo que no son seguros para niños de menos de 4 años. Entre ellos se incluyen los caramelos duros, la goma de mascar, las palomitas de maíz, los malvaviscos, los frutos secos enteros o las semillas enteras, los pescados con espinas y cualquier aperitivo con palillos o pinchos.

# Comidas saludables para bebés

(Healthy foods for baby)

Cuando el bebé ya coma diversos alimentos, puede incluir 3 o 4 grupos de alimentos de la publicación *Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense (Eating Well with Canada's Food Guide)* en cada comida. El bebé puede disfrutar de muchos de los mismos alimentos saludables que come su familia. La leche materna sigue siendo un alimento importante para su bebé.

Verduras y frutas	Productos derivados de cereales	Leche y alternativas	Carne y alternativas
<p>Las verduras y las frutas aportan muchas vitaminas al bebé.</p> <p>Para que el cuerpo del bebé pueda aprovechar el hierro, ofrézcale verduras y frutas con vitamina C, como aguacate, brócoli, kiwi, mango, pimientos y batata.</p>  <p>Elija verduras y frutas frescas, congeladas o enlatadas sin sal ni azúcares agregados.</p> <div data-bbox="129 1270 422 1491" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Pruebe rallar frutas duras, como manzanas, para que el bebé las pueda tomar y masticar con facilidad.</p> </div>	<p>Los cereales integrales son opciones saludables.</p> <p>El cereal con hierro para bebés es un alimento importante. Comience con cereal de un solo grano para bebés como la cebada, la avena, el arroz o el trigo.</p> <p>Intente darle alimentos como cebada, cuscús, arroz, quinua, roti y trozos de pan tostado cuando el bebé esté listo para alimentos con esas texturas.</p>  <div data-bbox="487 1333 779 1533" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>La pasta pequeña y cocinada es un alimento que puede comerse fácilmente con los dedos.</p> </div>	<p>Ofrézcale yogur natural (2.5 % o más de grasa). Se puede endulzar el yogur natural agregando frutas.</p>  <p>Ofrézcale diferentes quesos, como queso cottage o cheddar.</p> <p>A los 9-12 meses, le puede ofrecer leche con 3.25 % de grasa.</p> <div data-bbox="844 1312 1153 1533" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>El queso de pasta dura se puede cortar en cubitos o rayar para convertirlo en un alimento que se pueda comer con los dedos.</p> </div>	<p>La carne y las alternativas proporcionan hierro.</p> <p>Ejemplos de carne: carne de res, pollo, pescado sin espinas, cordero, cerdo, pavo y animales de caza.</p> <p>Alternativas a la carne: frijoles negros, garbanzos, frijoles rojos, lentejas, arvejas/chícharos, huevo y tofu.</p> <p>El pescado es una buena fuente de grasas saludables. La caballa, el arenque, la trucha arcoíris y el salmón son buenas opciones para darle a su bebé.</p>  <div data-bbox="1209 1365 1502 1491" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Corte un huevo duro en pedacitos del tamaño de un bocado.</p> </div>
<p>Cambie la textura de los alimentos a medida que el bebé crezca y aprenda a alimentarse.</p>			



**No le dé miel (aunque sea pasteurizada) ni alimentos con miel al bebé antes de que tenga 1 año debido al riesgo de botulismo (intoxicación).**

## Bebidas para bebés

(Drinks for baby)

Las únicas bebidas que necesitan los bebés son la leche y el agua.

### Leche

(Milk)

- Cuando el bebé tenga entre 9 y 12 meses, le puede ofrecer leche con 3.25 % de grasa (homogeneizada). En ese momento, los bebés ya deberían comer alimentos ricos en hierro en la mayoría de las comidas.
- La leche materna todavía puede servir para satisfacer las necesidades de leche del bebé. Se recomienda amamantar al bebé hasta los 2 años o más.
- Entre los 6 y 12 meses de edad, los bebés comenzarán de a poco a tomar menos leche y a comer más alimentos sólidos. Al cumplir 1 año, ya deberían tomar 2 vasos (500 ml) de leche por día. No le dé más de 3 vasos (750 ml) por día.



### Agua

(Water)

Intente ofrecerle sorbos de agua en un vaso sin tapa si cree que tiene sed. Los bebés deben acostumbrarse al sabor del agua, pero esta no debe reemplazar la leche.

### Jugo

(Juice)

Los bebés no necesitan tomar jugo. Ofrézcale verduras y frutas a su bebé en lugar de jugo.

Si decide darle jugo, elija jugo 100 % natural y ofrézcaselo en un vaso sin tapa como parte de una comida o un aperitivo.

Los bebés no deben tomar más de ½ vaso (125 ml) de jugo por día.



## Bebidas no recomendadas para los bebés

(Drinks not recommended for baby)

- El jugo o la leche sin pasteurizar no son seguros para los bebés.
- La leche baja en grasa (por ejemplo, con el 2 % o el 1 % de grasa) y la leche descremada no tienen la grasa ni la energía suficientes para los bebés. Se recomienda no darle al bebé estos tipos de leche antes de los 2 años.
- Las bebidas a base de soja y de otro tipo de plantas (arroz, avena, almendra, papa, cáñamo, coco, etc.) no deben reemplazar la leche materna ni la leche con 3.25 % de grasa en los primeros 2 años. Estas bebidas no tienen las proteínas, la energía ni las grasas saludables que necesitan los bebés para crecer y desarrollarse.
- Es posible que bebidas como las gaseosas, las bebidas de frutas, las limonadas, el agua saborizada/con vitaminas, las bebidas deportivas, el café, el té o las infusiones tengan cafeína o azúcar agregado, y no se deben dar a los bebés.

## Preparación de alimentos para bebés

(Making baby food)

Alimento casero para bebés:

- Es una manera saludable y simple de alimentar a los bebés.
- Le permite usar los mismos alimentos saludables que come el resto de la familia.
- Se puede preparar sin azúcar ni sal agregada.
- Es fácil de hacer usando utensilios de cocina sencillos como un tenedor, un aplastador de papas, una licuadora o un rallador.
- Le permite elaborar alimentos con la textura que mejor se ajuste a las capacidades de alimentación del bebé.
- Es posible que su costo sea menor que el de los alimentos para bebés comprados en una tienda.
- Le enseña al bebé a disfrutar de los mismos alimentos que consume el resto de la familia.



No se recomienda el cereal casero para bebés porque no contiene el hierro que necesita un bebé para crecer y desarrollarse.

# Alergias

(Allergies)

Puede introducir cualquier alimento saludable, con la textura correspondiente, después de los 6 meses de edad. Las investigaciones demuestran que esperar para darle algún alimento a su bebé puede demorar la aparición de una alergia y **no** prevenirla.

Posibles signos de alergia:

- Enrojecimiento alrededor de la boca.
- Sarpullido o urticaria en el cuerpo.
- Vómitos.
- Diarrea.
- Dolor de estómago.
- Llorar más de lo habitual.

Estos signos pueden aparecer de inmediato o unos días después de que se introduce el alimento. Algunos signos pueden tardar más en presentarse, como un moqueo nasal transparente que dura mucho tiempo, ojos llorosos o hinchados, o un crecimiento deficiente.

**Si piensa que su bebé tiene una alergia, deje de darle el alimento al que sospecha que es alérgico. Programe una cita con el médico de su bebé.**

**Llame al 9-1-1 de inmediato** si el bebé tiene los siguientes signos de alergia:

- Dificultad para respirar.
- No puede tragar.
- Hinchazón de la lengua o la boca.

# Para obtener más información

(For more information)

Consulte la [Guía de alimentación: Comienzo de la alimentación sólida \(Feeding Guide: Starting Solid Foods\)](#) para obtener ejemplos de los alimentos que puede darle a su bebé y de las cantidades.

Visite [healthyparentshealthychildren.ca](http://healthyparentshealthychildren.ca) para obtener más información acerca de la alimentación infantil.

Para obtener información sobre seguridad alimentaria, ingrese en <http://www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/index-eng.php>, haga clic en “Food safety” (Seguridad alimentaria) y, luego, en “Food safety information for children 5 years and under” (Información sobre seguridad alimentaria para niños menores de 5 años).

Puede encontrar información de salud general en [myhealth.alberta.ca](http://myhealth.alberta.ca).



Para obtener consejos de enfermería e información de salud general las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a Health Link al 8-1-1.