

Los alimentos complementarios pueden introducirse aproximadamente a los 6 meses de edad.<sup>4</sup> Para proporcionar una nutrición adecuada, siga alimentando a su bebé con leche materna o fórmula para lactantes enriquecida con hierro mientras introduce los alimentos complementarios. El periodo comprendido entre los 6 y los 8 meses de edad es fundamental para iniciar la alimentación complementaria, debido a los procesos de desarrollo que tienen lugar durante este periodo.<sup>4</sup>



**La preparación de cada bebé para la comida depende de su ritmo de desarrollo, pero, en general, su bebé está preparado para comer cuando...<sup>5,7</sup>**

- Su bebé tiene la fuerza y la estabilidad necesarias para sentarse erguido solo o con apoyo.
- Su bebé tiene la capacidad de controlar la cabeza y el cuello.
- Su bebé intenta agarrar objetos pequeños, como comida o juguetes.
- Su bebé muestra interés por la comida llevándose objetos a la boca.
- Su bebé puede llevarse la comida de la cuchara a la boca.
- Su bebé traga la comida en lugar de expulsarla hacia la barbilla.

**Consejos de alimentación\*<sup>7,9</sup>**

- Introduzca un alimento nuevo de "un solo ingrediente" cada vez.
- Ofrezca alimentos variados. Tenga por seguro que su bebé puede tardar varios intentos en aceptar un nuevo alimento.
- No utilice el microondas para calentar la comida de su bebé. Puede calentarse demasiado.
- Siga alimentando a su bebé con leche materna o fórmula para lactantes enriquecida con hierro durante el primer año de vida.
- No alimente a su bebé con jugos de frutas u otras bebidas, incluidas las alternativas lácteas de origen vegetal, los refrescos, el café, el té o las bebidas con cafeína.
- No ponga cereales en el biberón sin consultarlo con su pediatra.
- Puede empezar a darle de comer a su bebé en una silla alta, pero asegúrese de que ésta no se pueda volcar. Asegúrese de sujetar al bebé con las correas de seguridad.

**Qué no hacer**

- No le dé leche de vaca ni de otros animales.
- No le dé a su bebé alternativas lácteas de origen vegetal.

\*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).



*Su bebé está listo para probar una variedad de cereales infantiles y frutas y verduras coladas. Puede introducir agua en una taza. No se preocupe si su bebé no puede sujetar la taza; ya le pescará el truco.*



### Presentación de primeros alimentos<sup>4</sup>

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda introducir como primera comida del bebé alimentos que aporten nutrientes clave, como cereales infantiles enriquecidos con hierro y zinc o purés de carne.

- Alimente a su bebé con cereales infantiles enriquecidos con hierro y zinc, no con cereales para adultos.
- Utilice únicamente alimentos de un solo ingrediente, como cereales de arroz o puré de ternera. Espere unos 3-5 días antes de introducir otro alimento para vigilar que no se produzca una reacción malsana.
- ¡Sea paciente! Es posible que al principio su bebé se niegue a comer un alimento nuevo. Ofrezca los alimentos nuevos varias veces; puede tomar más de 8 veces antes de que un lactante acepte un nuevo sabor o textura de alimento.

### Introducir una variedad de alimentos<sup>4,9</sup>

- Introduzca un alimento nuevo de "un solo ingrediente" cada vez y espere varios días antes de añadir un nuevo alimento para asegurarse de que no se produzca una reacción poco saludable.
- A los 7 u 8 meses de edad, los lactantes deben comer alimentos de todos los grupos (cereales, carnes, frutas, verduras y lácteos) y la variedad de alimentos seguirá aumentando durante los meses siguientes.
- Aunque muchos pediatras recomiendan ofrecer verduras antes que las frutas, no hay pruebas científicas de que esto cambie las preferencias del bebé. Los bebés nacen con preferencia por los dulces y no les afecta el orden de introducción.
- No alimente a su bebé con jugos de frutas u otras bebidas, incluidas las alternativas lácteas de origen vegetal, los refrescos, el café, el té o las bebidas con cafeína.
- No le dé miel a su bebé por el riesgo de botulismo.



\*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).

## Avión Chuchú



### Lista de referencias



1. Academy of Nutrition and Dietetics. Pediatric Nutrition Care Manual® <http://www.nutritioncaremanual.org/pediatric-nutrition-care>. Accessed: 4/23/2021.
2. Eidelman AI, Schanler RJ, et al. American Academy of Pediatrics Section on Breastfeeding. "Breastfeeding and the Use of Human Milk."\* *Pediatrics*. 2012; 129: e827-e828.
3. Lott M, Callahan E, Welker Duffy E, Story M, Daniels S. *Healthy Beverage Consumption in Early Childhood: Recommendations from Key National Health and Nutrition Organizations*. Technical Scientific Report. Durham, NC: Healthy Eating Research, 2019. Available at <http://healthyeatingresearch.org>.
4. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. *Pediatric Nutrition*. Kleinman RE, Greer FR, eds. 8th ed. Itasca, IL: American Academy of Pediatrics, 2020.
5. U.S Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025*. 9th Edition. December 2020. Available at [DietaryGuidelines.gov](http://DietaryGuidelines.gov).
6. Tips for Freezing & Refrigerating Breast Milk. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Storing-and-Preparing-Expressed-Breast-Milk.aspx>; Accessed on November 26, 2019.
7. Starting Solid Foods. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Starting-Solid-Foods.aspx>; Accessed on November 26, 2019.
8. Pérez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Lott M. *Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: A Responsive Parenting Approach*. Healthy Eating Research; 2017.
9. Jimenez EY, Perez-Escamilla R, Atkinson SA. *Existing Guidance on Feeding Infants and Children from Birth to 24 Months: Implications and Next Steps for Registered Dietitian Nutritionists*. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2021; 121(4):647-654. doi:10.1016/j.jand.2020.12.016.

\*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).