

# Bebés de 6 a 11 Meses



## Construyendo las bases para una alimentación saludable

Alrededor de los 6 meses, se debe introducir a los bebés en el mundo alimentos ricos en nutrientes y apropiados para su desarrollo que complementen la alimentación con leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro. Ofrecer alimentos complementarios ayuda a garantizar una nutrición adecuada, fomenta la aceptación de una amplia variedad de alimentos nutritivos y prepara el terreno para una vida de hábitos alimentarios saludables.<sup>1,2</sup>



### Aportes Únicos de los Lácteos

Los primeros dos años de vida de un bebé son una ventana crítica para sentar las bases de hábitos alimentarios saludables que pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas en el futuro.<sup>3</sup> Una vez que el bebé está listo para su desarrollo, introducir alimentos complementarios como yogur y queso es una manera fácil de familiarizarlo con nuevos sabores y texturas.

### Queso



El queso tiene una variedad de texturas, desde blando y sólido, como el queso cheddar, hasta grumoso, como el requesón. El queso también puede tener una variedad de sabores, como suave, fuerte y ácido.

### Yogurt



El yogurt de leche entera (natural, sin azúcar) aporta una textura cremosa y un sabor ligeramente ácido.



El yogurt también contiene bacterias buenas, que ayudan a favorecer la digestión a todas las edades.<sup>4</sup>

### Consideraciones Especiales



Ofrece a los bebés “alimentos que puedan comer con los dedos” para ayudarlos a desarrollar habilidades motoras finas y experimentar cómo se sienten los diferentes alimentos en sus manos y en su boca.



6 months

El yogurt y el queso se pueden introducir en las comidas y meriendas a partir de los 6 meses aproximadamente. La leche de vaca entera se puede introducir después del primer cumpleaños del bebé.



Es comprensible que nos preocupemos por el desarrollo de alergias alimentarias, pero las Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2020-2025 indican que no hay evidencia que demuestre que se puedan prevenir las alergias alimentarias retrasando la introducción de alimentos alergénicos más allá de cuando se dan otros alimentos complementarios.<sup>1</sup> De hecho, podría ocurrir lo contrario. La introducción de alimentos potencialmente alergénicos durante el período de alimentación complementaria está respaldada por investigaciones, recomendaciones de pediatras y la preparación del niño, y puede ser útil para reducir el riesgo de alergia alimentaria.<sup>1</sup>





## Haz que cada bocado y sorbo cuente



- ✓ Ralla el queso para que el bebé pueda agarrarlo mientras desarrolla el agarre de pinza y estos tamaños serán más fáciles de tragar.
- ✓ Derrite el queso sobre brócoli, coliflor o zanahorias cocidas y haz puré o pica finamente en porciones del tamaño de un bocado.
- ✓ Introduce un nuevo alimento de "un solo ingrediente" a la vez; espere unos días antes de agregar un alimento nuevo para asegurarse de que el bebé pueda tolerar cada alimento nuevo. Recuerde que puede que sean necesarios varios intentos para que acepte y disfrute un alimento nuevo.
- ✓ Una vez que el bebé haya aceptado un nuevo alimento, puede combinarlo con otros alimentos complementarios. Sirve yogurt natural sin azúcar, yogurt griego o islandés y requesón solos o con frutas en puré para introducir una variedad de sabores y texturas a la vez, como un sabor ácido equilibrado con algo naturalmente más dulce como la fruta.

- ✓ Comienza con poco, no te preocupes por tener que servir una porción completa. Un solo bocado es un gran comienzo para aumentar la exposición y la familiaridad, incluso si la mayor parte termina en el piso, la bandeja o en el bebé en lugar de en su boca!
- ✓ A los 7 u 8 meses, los bebés deberían comer alimentos de todos los grupos. Continúa ofreciéndole una variedad de alimentos durante los próximos meses para ampliar la gama de sabores y texturas del bebé.

### Fuentes:

1. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Accessed at [https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary\\_Guidelines\\_for\\_Americans\\_2020-2025.pdf](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf).
2. Dietary Guidelines Advisory Committee. Scientific Report of the 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee. July 2020. Accessed at <https://www.dietaryguidelines.gov/2020-advisory-committee-report>.
3. Perez-Escamilla R, Segura-Perez S, Lott M. Feeding guidelines for infants and young toddlers: A responsive parenting approach. Healthy Eating Research. February 2017. Accessed at <https://healthyeatingresearch.org/research/feeding-guidelines-for-infants-and-young-toddlers-a-responsive-parenting-approach/>.
4. Donovan SM, Rao G. Health benefits of yogurt among infants and toddlers aged 4 to 24 months: A systematic review. Nutr Rev. 2019;77(7):478-486.doi:10.1093/nutrit/nuz009.



La leche, el yogurt y el queso son alimentos básicos que ayudan a nutrir a las personas a lo largo de la vida. Los productos lácteos, incluidas las variedades sin lactosa, son opciones muy nutritivas y accesibles que ayudan a llenar las brechas de nutrientes y contribuyen a patrones de alimentación saludables. Para obtener más información sobre cómo los productos lácteos ayudan a las personas a prosperar a lo largo de la vida, visita [USDairy.com](http://USDairy.com).