

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE para bebés



Recomendaciones para incorporar alimentos sólidos

## CÓMO INCORPORAR ALIMENTOS SÓLIDOS

Alrededor de los 6 meses, tu bebé podría estar listo para empezar a comer alimentos sólidos. Tu bebé está listo para comer alimentos sólidos cuando:

- controla bien la cabeza
- puede sentarse sin apoyarse
- demuestra interés por la comida abriendo la boca
- pasa la comida sin dificultad

**Cuando incorpores alimentos sólidos a la dieta de tu bebé, sigue amamantándolo hasta al menos los 12 meses de edad.**

### ¿Cuándo debo alimentar a mi bebé?

Sigue una rutina todos los días. Comienza a darle alimentos sólidos una vez al día y luego de 2 a 3 veces al día. Alimenta a tu bebé a la mesa durante las comidas familiares. Puedes ofrecerle pequeños bocadillos entre comidas.

### ¿Cómo debo alimentar a mi bebé?

Con una cuchara para bebés, ofrécele una cucharada de un alimento nuevo a la vez. Algunas buenas opciones para dar como primer alimento son:

- cereal para bebés de un solo grano fortificado con hierro, mezclado con leche materna
- puré de frutas y verduras
- puré de carne de pollo, pavo o res



Dale al bebé solo una comida nueva a la vez y espera al menos entre 2 a 3 días antes de comenzar con otra. Después de cada comida nueva, observa si presenta reacciones alérgicas como las siguientes:

- sarpullido
- diarrea
- vómito
- dificultad para respirar

Si en tu familia hay muchos casos de alergias a la comida o si tu bebé tuvo eccema, consulta con el médico para que te aconseje específicamente sobre tu bebé.



## NUEVA RECOMENDACIÓN SOBRE ALERGIAS

Durante muchos años, los expertos pensaron que la mejor manera de prevenir las alergias al cacahuete era evitar los productos con cacahuete durante los primeros años de vida. Datos recientes demostraron que dar estos productos en los primeros años de vida disminuye el riesgo de presentar alergia al cacahuete.

Después de un par de semanas de probar alimentos nuevos como cereales para bebés o puré de frutas, verduras o carne sin problemas, puedes comenzar a ofrecerle alimentos que a veces causan alergias. Entre ellos:

- productos con cacahuete
- trigo
- yogur
- pescado
- huevos
- mariscos
- soya

Puedes agregar una pequeña cantidad de mantequilla o de harina de cacahuete en el cereal para bebés y mezclarlo u ofrecerle una pequeña cantidad de yogur de leche entera o una yema de huevo cocido. En esta etapa, **no le des cacahuates enteros ni alimentos que tenga que masticar**. Espera unos días para probar otro alimento nuevo.

## Consejos para alimentar a tu bebé

- Usa una sillita para bebés o una silla alta para alimentarlo.
- Usa una cuchara pequeña. No pongas cereal ni otros alimentos sólidos en el biberón. Esto puede provocar atragantamiento.
- Apoya la cuchara en los labios del bebé. Déjalo que chupe la comida de la cuchara.
- Es posible que al principio rechace la comida. Esto no quiere decir que no le guste. Sigue intentando y pronto aprenderá a pasar la comida.
- **No lo obligues a comer.** Si llora o se voltea hacia otro lado, deja de alimentarlo. Observa las señales que indiquen que ha comido lo suficiente. Ten cuidado de no alimentarlo de más.
- Comienza a ofrecerle agua en una tacita a los 6 meses de edad.

A los pocos meses de comenzar a comer alimentos sólidos, tu bebé debería comer una variedad de alimentos blandos y en puré todos los días, como los siguientes:

- leche materna
- huevos
- verduras
- pescado
- frutas
- frijoles y lentejas
- carne (pollo, pavo, res)
- tofu
- cereales integrales
- mantequilla de nueces
- cereal para bebés



## Cómo preparar comida para bebé en casa

- Puedes usar un moledor de alimentos para bebés, una licuadora o una procesadora de alimentos para preparar las comidas del bebé. A excepción de los plátanos y los aguacates, la mayoría de las frutas y verduras deben cocerse antes de mezclarlas. Guarda el puré sobrante en el congelador.
- No agregues nada a los alimentos. No agregues azúcar, sal ni miel a la comida del bebé. Después de algunos meses, podrás agregarle especias y hierbas sin sal.

## Qué comida para bebés comprar

- Al principio, compra alimentos no procesados: “alimentos de un solo ingrediente”. Evita combinar alimentos.
- Ofrécele al bebé fruta fresca hecha puré en lugar de postres para bebés como pudines, natillas o tartas de frutas.

## ALIMENTOS QUE HAY QUE EVITAR

### Alimentos que hay que evitar durante el primer año

- **La miel puede enfermar a su bebé.**
- Jarabe de maíz, azúcar, sal, comidas rápidas, leche de soya y leche de vaca. (Puedes darle yogur natural de leche entera y queso).
- Jugos, refrescos, gelatina, agua con azúcar e, incluso, jugos 100% naturales. Estas bebidas pueden dañarle los dientes.

### Alimentos que pueden causar atragantamiento

Observa siempre atentamente al bebé mientras esté comiendo. **No le des estos alimentos:**

- hot dogs
- frutos secos y semillas
- cantidades abundantes de mantequilla de cacahuete
- trozos de verduras crudas
- trozos de carne o queso
- uvas enteras
- caramelos
- palomitas de maíz
- goma de mascar



## EJEMPLOS DE MENÚ

Deja que tu bebé decida cuánto comer. Aparta primero con una cuchara una pequeña cantidad en un plato. Puedes ofrecerle lo que reste de una comida más tarde como bocadillo. Sé paciente mientras tu bebé aprende a comer. Guíate por el apetito que tenga para saber cuánta comida saludable darle.

### DE 6 A 8 MESES

#### Desayuno

1–2 cucharadas de avena para bebés

1–2 cucharadas de puré de calabaza

#### Cena

1–2 cucharadas de puré de pollo

1–2 cucharadas de puré de pera

#### Almuerzo

1–2 cucharadas de puré de chícharos

#### Cuando pide que lo alimenten

leche materna

### DE 9 A 12 MESES

#### Desayuno

2–3 cucharadas de cereal de arroz para bebés

2–3 cucharadas de zanahorias cocidas blandas, cortadas en trozos pequeños

#### Cena

2–3 cucharadas de pollo hecho puré o cortado en trozos pequeños

2–3 cucharadas de puré de ejotes

2–3 cucharadas de puré de camote

2–3 cucharadas de puré de durazno

#### Almuerzo

2–3 cucharadas de pavo hecho puré o cortado en trozos pequeños

2–3 cucharadas de puré de coliflor

2–3 cucharadas de pasta integral bien cocida

#### Cuando pide que lo alimenten

leche materna



## Ofrécele alimentos que pueda comer con las manos:

- cereales integrales secos
- pan integral tostado cortado en pequeños cubos
- pequeños trozos de frutas blandas peladas
- verduras cocidas
- fideos o pasta en espiral cortados

## Ideas para bocadillos

- yogur natural
- requesón
- aguacate cortado en trozos pequeños
- queso en hebras o queso rallado
- frutas blandas



## NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Healthy Eating for Babies  
©2011, 2017 Southern California Permanente Medical Group. Todos los derechos reservados.  
Centro para una Vida Sana  
MH1504 (6/17)  
[kp.org/espanol](http://kp.org/espanol)