



**empezando la  
alimentación  
complementaria  
de tu bebé**



## Los primeros alimentos del bebé

Los primeros alimentos deben de ser de consistencia tipo puré, suave y líquida, sin grumos.

- Introduce un alimento cada vez
- Primeros alimentos recomendados: arroz, fruta, y purés vegetales
- Deja que tu bebé se acostumbre a este alimento antes de introducir otro
- Empieza con una cucharadita al día, incrementando gradualmente en 2-3 cucharadas diarias



## ¿Cómo empezar?

- Asegúrate de que tienes mucho tiempo
- Elige un momento en el que tu bebé no esté demasiado hambriento
- La mejor manera de que un bebé aprenda a tomar alimentos es con una cuchara. Introduce la cuchara en la boca de tu bebé gradualmente, de manera que pueda succionar la comida que hay en ella
- Dale primero el nuevo alimento y luego continúa con la leche materna o artificial.



Nunca pongas galletas, cereales u otros alimentos en un biberón. Esto hace que el alimento quede demasiado concentrado y puede ser dañino para tu bebé.



## Bebidas para tu bebé

**A medida que tu bebé empieza a tomar nuevos alimentos, necesitará menos leche materna o de fórmula.**

**Si tu bebé tiene cubiertas sus necesidades de leche, quizá no quiera probar nuevos alimentos.**

- **A los bebés de pecho sólo se les debe ofrecer leche materna hasta los 6 meses.**
- **Para los bebés alimentados con leche de fórmula, esta leche o agua hervida deben de ser sus únicas bebidas hasta los 4 meses.**
- **Los zumos de frutas no deben de ser ofrecidos en sustitución de la leche, ni en un biberón ni cuando están acostados. A partir de los 6 meses, se pueden ofrecer en un vasito pequeñas cantidades de zumo de fruta sin azúcar añadido, bien diluido ( 1 medida de zumo por 4 ó 5 de agua hervida).**
- **El té, las bebidas de frutas o gaseosas no son bebidas recomendadas para los niños.**



**Tu bebé necesita aprender a beber de un vasito o taza, mejor que de un biberón. Se recomienda usar vasitos con dos asas y sin tapa. Anima a tu bebé a beber en vasito a partir de los 6 meses, para que aprenda a tragar. A partir del año, el bebé sólo debería beber en vasito. Los biberones no se deben dar en la cama.**



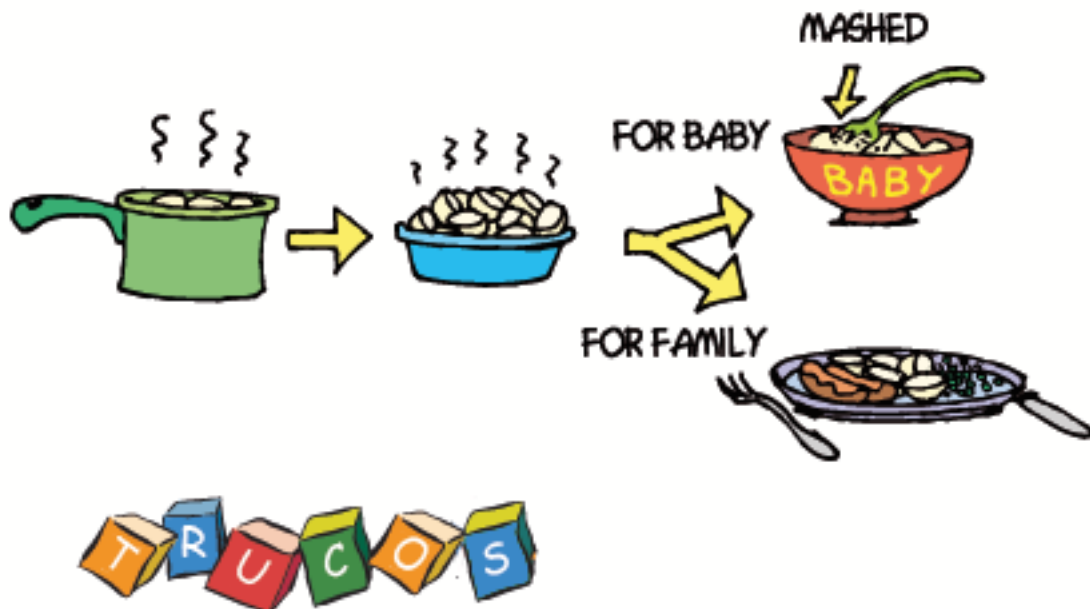
### Recuerda

*La leche de vaca no es recomendable como bebida principal para niños de menos de un año. A partir de los 6 meses se pueden introducir pequeñas cantidades para suavizar la comida sólida del bebé*



## La preparación de la comida de tu bebé

Preparando comida casera puedes controlar exactamente lo que tu bebé está comiendo. Es bueno que tu bebé se acostumbre a comer comida casera desde muy temprana edad. Además, a menudo la comida casera es más barata que la comida preparada.



Cuando prepares la comida para el resto de la familia, aparta una porción para tu bebé antes de añadirle especias o aderezos (sal, pimienta, etc). Puedes preparar comida para varios días y congelarla. No añadas sal a la comida de tu bebé.

Para suavizar la comida de tu bebé puedes usar:

- Leche materna/ leche de fórmula
- Caldos vegetales
- Agua hervida y enfriada
- Leche de vaca a partir de los 6 meses.

Evita:

- Los alimentos enlatados, ya que contienen mucha sal

## ¿Y la comida comprada?

- Puede resultar cara
- A veces es útil cuando viajas o si estás fuera de casa
- Elige comidas sabrosas antes que postres azucarados que son muy ricos en azúcares
- Intenta no comprar esta comida para todos los días



Los bebés deben aprender a tragar la comida. Puede parecer que tu bebé la escupe, pero esto no quiere decir que no le guste, simplemente que se está acostumbrando. Ofrece a tu bebé comida suave, cremosa y sin grumos. Recuerda, si tu bebé todavía hace muchas tomas de leche puede rechazar la alimentación complementaria si ya está satisfecho.

## Paso 1: Introducción de nuevos alimentos

<b>Alimentos recomendados</b>	Carne, guisantes y alubias triturados Frutas y verduras trituradas Puré de patata Cereales sin gluten, p. ej arroz (los alimentos triturados pueden mezclarse con leche materna, leche de fórmula, agua hervida o el agua de cocer las verduras)
<b>Consistencia</b>	Triturado fino o con una consistencia suave sin grumos. Empezar con un puré fino e ir haciendo cada vez más grueso a medida que el bebé aprende a tomar los alimentos de la cuchara.
<b>Bebidas recomendadas</b>	Leche materna Leche de fórmula Agua hervida y enfriada (si es necesario)
<b>Alimentos a evitar</b>	Alimentos con gluten (pan, pasta, trigo, cebada, avena, centeno y cereales de desayuno) Leche de vaca Lácteos: yogures, quesos, "petit suisse" Frutos secos y productos que contengan trazas de cacahuetes Huevos

**Nota:** el apetito de los bebés puede variar. Empezar con 1-2 cucharaditas de estos alimentos e incrementar gradualmente. Recuerda incluir carne o pollo triturados en la dieta de tu bebé.

### Primeros alimentos recomendados :



## Paso 2: A partir de 6 meses

(Los bebés que empiezan la alimentación complementaria a partir de los 6 meses pueden saltarse el paso 1 y empezar directamente con la comida aplastada, grumosa y que se puede coger con los dedos)

<b>Alimentos recomendados</b>	Los alimentos del paso 1, añadiendo: Huevos bien cocidos Cereales con gluten Pan y pasta Queso (pasteurizado), p.ej queso rallado tipo Cheddar Yogur Leche de vaca pasteurizada en pequeñas cantidades
<b>Consistencia</b>	Troceado o pisado en una textura menos fina.
<b>Bebidas recomendadas</b>	Continúa dando leche materna /leche de fórmula Agua hervida y templada (si es necesario) Zumos de frutas naturales bien diluidos y no azucarados en la hora de las comidas. Diluye 1 medida de zumo por 4 ó 5 de agua hervida y enfriada
<b>Alimentos a evitar</b>	Frutos secos y productos que contengan trazas de cacahuets Queso no pasteurizado (hecho con leche cruda) Huevos poco cocidos



## TRUCOS

Fomenta el masticado dando al bebé alimentos con grumos.  
¡Tu bebé también disfrutará cogiendo la comida con las manos y masticando! P. ej rodajas de manzanas peladas, plátanos, palitos o tostadas de pan, bastoncillos de zanahoria, queso en daditos... pero no dejes a tu bebé solo, por el riesgo de atragantamiento



- No es una buena idea ofrecer purés de textura suave y fina durante mucho tiempo, porque el bebé se hace perezoso al masticar. Facíltale la transición añadiendo comida aplastada con el tenedor o rallada en sus purés habituales.
- A partir de los 6 meses, intenta darle algunas bebidas como leche materna, leche de fórmula o agua en un vasito sin tapa
- Introduce yogur y queso fresco
- En algunas comidas puedes darle zumo de frutas bien diluido y sin azucarar
- ¡No olvides variar la comida introduciendo nuevos alimentos!

## NOTA SOBRE EL HIERRO

Los bebés nacen con reservas de hierro. Hacia los 6 meses aproximadamente estas reservas empiezan a acabarse. Es importante asegurarse entonces de que el bebé recibe hierro suficiente en su dieta para un desarrollo y crecimiento saludables. Para ello, incluye de manera habitual en su dieta alimentos ricos en hierro como carne sin grasa, cereales, legumbres y verduras verdes

### Alimentos ricos en Hierro:



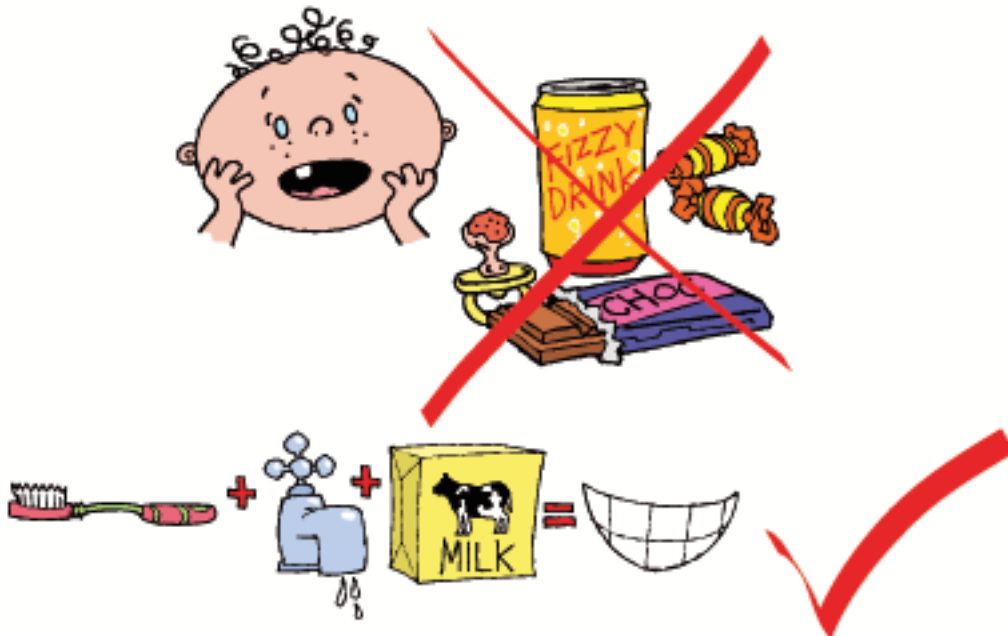
Deja que tu bebé se alimente por sí mismo, con un poco de tu ayuda, incluso si eso implica ensuciarse los dedos. La hora de la comida debe ser un tiempo de aprendizaje, y debe ser divertida. Nunca dejes a tu bebé a solas cuando esté comiendo.

## Paso 3: De los 9 a los 12 meses

<b>Alimentos recomendados</b>	Aumenta la variedad de los alimentos en la dieta de tu bebé. Se recomienda introducir la mayoría de los alimentos que come la familia
<b>Consistencia</b>	Puré con trozos, evolucionando hacia alimentos cortados en trocitos pequeños. Sírvele algunos alimentos que el niño pueda coger con los dedos
<b>Bebidas recomendadas</b>	Continúa dando leche materna /leche de fórmula Agua hervida y templada (si es necesario) Zumos de frutas naturales bien diluidos y no azucarados en la hora de las comidas
<b>Alimentos a evitar</b>	Frutos secos y productos que contengan trazas de cacahuets Queso no pasteurizado Huevos poco cocidos

# TRUCOS

- Los alimentos azucarados como las galletas dulces, el chocolate o los caramelos pueden dañar los dientes de tu bebé.
- Beber frecuentemente zumos de frutas y bebidas gaseosas entre las comidas también estropea los dientes y los erosiona.
- Intenta limitar estas bebidas a la hora de las comidas; elige variedades no azucaradas y dilúyelas bien. La leche y el agua son las bebidas que menos daño hacen a los dientes.
- Los zumos de frutas deben ser no azucarados y bien diluidos (1 medida de zumo por 4 ó 5 de agua hervida y enfriada), y hay que dárselos al bebé durante las comidas en un vasito y en pequeñas cantidades.
- Los dientes se deben limpiar suavemente con un cepillo y agua desde el momento de su aparición.
- No se recomienda el uso de pasta de dientes fluorada para niños menores de 2 años. A partir de los dos años, puedes usar una pequeña cantidad del tamaño de un guisante.



## Paso 3: A partir de un año

- Con un año tu bebé debe ser capaz de comer la mayoría de los alimentos que come el resto de la familia.
- Anímale dándole una gran variedad de alimentos, sabores y texturas.
- Se recomienda hacer varias comidas pequeñas. Se puede dar alimentos entre comidas como yogures, fruta o pan.



- Los niños deben ser animados a beber aproximadamente medio litro de leche entera de vaca al día. Beber más que esto puede disminuir su apetito por otros alimentos.
- A los niños no se les debe ofrecer leche semidesnatada antes de los 2 años ni leche desnatada antes de los 5 años.
- Todas las bebidas deben ser suministradas en vaso y no en biberón
- Evita dar caramelos, chocolate u otros alimentos o bebidas azucarados, ya que dañan los dientes, especialmente si se comen con frecuencia, y pueden sustituir alimentos más nutritivos.
- Debido al riesgo de ahogamiento no ofrezcas frutos secos enteros hasta los 5 años.
- Recuerda, estás sentando las bases de una alimentación saludable para el resto de su vida.
- Haz de las comidas un momento de reunión para la familia.
- Se un buen ejemplo para tu bebé comiendo alimentos saludables.

### La variedad es importante



## Preguntas y respuestas

### ¿Qué debo hacer si mi bebé no come?

No te preocupes. Los bebés, como los adultos, pueden tener días de menos apetito. Si rechaza la comida, retírala y ofrécele leche materna o de fórmula. Si el problema persiste, consulta con su Pediatra.

### ¿Los bebés necesitan seguir tomando leche de continuación?

No es necesario dar leche de continuación a su bebé, si ya tienen una dieta nutritiva y con alimentos ricos en Hierro. Continúa dándole pecho hasta por lo menos los 2 años de edad o leche de fórmula por lo menos 1 años de edad.

### ¿El agua mineral embotellada es buena para los bebés?

No todas las aguas minerales son recomendables para los bebés, ya que algunas pueden llevar demasiado Sodio. En caso de duda consulta con su Pediatra.



### ¿Mi bebé necesita tomar suplementos vitamínicos?

Los niños sanos que toman leche materna o leche de fórmula normalmente no necesitan vitaminas adicionales. Una buena dieta variada incluye todas las vitaminas necesarias. Sin embargo, algunos bebés de pecho pueden necesitar suplementos de vitamina D. Consulta con su Pediatra.

### Estoy preocupada porque mi bebé tiene las heces duras. ¿Es normal?

Las heces deben de ser voluminosas y suaves. Para evitar el estreñimiento asegúrate de darle a tu bebé mucha bebida además de alimentos. El agua hervida es una buena bebida habitual.

A los bebés de más de 4 meses se les debe dar purés de fruta y verdura (ver Paso 1, pág 7); a los bebés de más de 6 meses se les debe ofrecer fruta y verdura además de los alimentos recomendados (ver Paso 2, pág 9), así como pan y cereales integrales.

### ¿Es seguro utilizar el microondas con los alimentos del bebé?

Generalmente no se recomienda calentar la comida del bebé en hornos microondas por el peligro de quemadura. Si se usa, la comida debe ser calentada de manera uniforme, dejarla reposar un momento, mezclar bien y dejarla enfriar hasta la temperatura recomendada para su consumo.



## **Puntos clave**

- **Introduce la alimentación complementaria a partir de los 6 meses en los bebés que toman lactancia materna exclusiva y a los 4-6 meses para los bebés que toman lactancia artificial o mixta.**
- **Quédate siempre con tu bebé mientras está comiendo.**
- **Nunca ponga galletas, bizcochos, cereales u otros alimentos en un biberón.**
- **Evita añadir sal o azúcar en su comida.**
- **Anima a tu bebé a beber en un vasito con asas y sin tapa desde los 6 meses; los biberones se deben evitar a partir del año de edad.**
- **No se recomienda tomar leche de vaca como bebida principal para niños de menos de 1 año.**
- **Tu bebé es capaz de comer la mayoría de los alimentos que come el resto de la familia a partir de 1 año de edad**