

## Cuándo Comenzar Alimentos Sólidos

Hace años, a los bebés se los alimentaba con alimentos sólidos desde los tres meses de edad, pero la Academia Estadounidense de Pediatría ahora aconseja a los padres esperar hasta que los bebés tengan al menos de cuatro a seis meses de edad. Es mejor esperar porque la introducción de alimentos sólidos demasiado temprano puede causar alergias y sensibilidades alimentarias. Independientemente de la edad de su bebé, no querrá comenzar a darle alimentos sólidos antes de que esté listo.

## ¿Está Su Bebé Listo para Alimentos Sólidos?

- » ¿Ha duplicado el peso de su nacimiento?
- » ¿Consuma más de treinta y dos onzas líquidas de fórmula o leche materna al día?
- » ¿Se sienta sin apoyo?
- » ¿Mira con interés mientras usted come o abre la boca como pidiendo un bocado?

## Comidas que Evitar

Por el primer año es importante evitar dar ciertos alimentos.

### Estos alimentos incluyen:

- Leche de vaca: la leche de vaca tampoco tiene todos los nutrientes que necesita un bebé durante su primer año, por lo que la leche materna o la fórmula son las mejores fuentes de leche.
- Jugo de fruta: el jugo de fruta contiene calorías, pero ninguna de las grasas, proteínas, calcio, zinc, vitamina D o fibra que necesitan los bebés. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que no se administre jugo de fruta a bebés menores de un año.
- Miel: es importante evitar la miel, ya que puede contener bacterias que causan botulismo, que puede ser mortal. Las cantidades de estas bacterias en la miel son muy, muy pequeñas y no afectan a niños mayores y adultos. Pero, puede ser suficiente para enfermar a los recién nacidos y bebés pequeños o incluso causar la muerte:

Es posible que haya escuchado que debe evitar alimentar a los bebés con alimentos alergénicos, como maní, huevos, trigo, cítricos, tomates y fresas, durante el primer año. Pero la AEP ahora recomienda introducir alimentos alergénicos temprano, entre 4 y 11 meses, para prevenir las alergias alimentarias.

## Los siguientes alimentos son riesgos de asfixia y deben evitarse:

- Granos de palomitas de maíz
- Perros Calientes
- Caramelo duro
- Zanahorias cruda o medio cocidas
- Manzanas crudas
- Uvas crudas
- Peras crudas
- Alimentos fibrosos
- Trozos de carne

## Introduciendo Sólidos

Al introducir sólidos, es importante comenzar lentamente. El primer alimento sólido de su bebé debe ser el cereal de arroz porque es fácil de digerir y es poco probable que cause una reacción alérgica. Mezcle el cereal según las instrucciones del paquete. Debe ser solo un poco más espeso que la leche. Deje que su bebé explore el cereal con las manos primero. Cuando él está listo. Ofrezca una cucharada. Durante las primeras comidas, su bebé probablemente solo coma uno o dos bocados. La mayor parte volverá a salir debido a su inmadura coordinación para tragar. A medida que su bebé se acostumbra a los cereales, puede comenzar a introducir frutas y verduras individuales. En caso de que necesite encontrar el origen de una reacción alérgica, solo introduzca un nuevo alimento cada tres días y adhírase a los alimentos con un solo ingrediente. Cuando alimente, ofrezca vegetales primero, porque los bebés tienen un "gusto dulce" natural. Si se rechaza un alimento, espere e intente nuevamente. La exposición continua ayudará a su bebé a ser menos selectivo. La rotación de alimentos ayuda a evitar el aburrimiento. Fomente la autoalimentación y haga de la hora de comer un momento divertido para usted y su bebé.

## Nuevos Alimentos

Se recomienda que los nuevos alimentos se introduzcan en el hogar, en vez de en un restaurante o en un entorno de cuidado infantil, como un solo ingrediente, y durante una prueba de varios días para ver si se tolera bien. Los alimentos se pueden introducir de esta manera cada 3 a 5 días según sea apropiado para la preparación del desarrollo del bebé. Este proceso lento, uno a la vez, brinda a los padres o cuidadores la oportunidad de identificar y eliminar cualquier alimento que cause una reacción alérgica.

El huevo, lácteos, maní, nueces, pescado y mariscos pueden ser gradualmente introducidos durante la misma ventana de cuatro a seis meses después de que los alimentos menos alergénicos se han tolerado. De hecho, retrasar la introducción de estos alimentos puede aumentar el riesgo de que su bebé desarrolle alergias.

GUÍA NUTRICIONAL PARA BEBÉS MENORES DE DOCE MESES				
Edad	Cereal & Panes	Verduras	Frutas & jugos	Proteína
<b>0-4 meses</b>	» Leche materna o fórmula			
<b>4-6 meses</b>	» * Ver cuándo comenzar	» Ver Introducción de Sólidos	» Ver Introducción de Sólidos	» Ver Introducción de Sólidos
<b>6-8 meses</b>	» Cereales para bebés de un solo grano (con hierro) » Cereal / fruta para bebés » Tostadas secadas al horno » Galletas de dentición	» Verdes, amarillo oscuro o naranja en colado o puré (1/4 a 1/2 taza por día)	» Colados o machacados sin cáscaras (hasta 1/2 taza por día)	» Ver Nuevas Comidas
<b>8-10 meses</b>	» Tostada » Rosquilla simple » Galletas saladas » Pan	» Verduras en puré	» Fruta fresca y suave, pelada » Frutas enlatadas envasadas en agua	» Carnes magras molidas o finamente picadas » Yemas de huevo » Yogurt sin azúcar » Queso Cottage » Queso
<b>10-12 meses</b>	» Cereales sin dulce » Puré de papa » Arroz » Fideos » Espagueti	» Verduras cocidas	» Fruta fresca y suave, pelada » Frutas enlatadas envasadas en agua	» Trozos pequeños de carne suave » Frijoles cocidos

## DOS AÑOS: Porciones Para Niños Pequeños

El Interés de su hijo en la comida parece disminuir alrededor de su primer cumpleaños. Los niños pequeños están explorando un nuevo y estimulante mundo, y a veces jugar es más interesante que comer. Esperar que un niño pequeño coma tres comidas al día no es realista. Relájese. Intentar alimentar a un niño sin interés puede provocar problemas de alimentación. Intente en su lugar proporcionar nutrición equilibrada en el espacio de un día en lugar de en cada comida. Aquí hay algunos ejemplos de lo que el típico niño necesita en un día:

### Leche: 4 porciones

½ taza de leche entera

1/3 taza de yogurt con toda la grasa

1 ½ onzas de queso

### Granos: 6 porciones

½ rebanada de pan

¼ taza de arroz o pasta

¼ taza de cereal

### MÁS: 2 porciones de los siguientes grupos:

#### Frutas

¼ taza fresca

2 cucharadas en puré

3 onzas de jugo

#### Vegetales

2 cucharadas bien cocidas

o en puré

#### Proteína

1 Huevo cocido

2 cucharadas de carne

2 cucharadas de frijoles

## El Destete Del Biberón

Realmente no hay prisa. Las botellas molestan más a los adultos que a los niños pequeños. Si su niño pequeño es quisquilloso y aún no está capacitado para beber de una taza, permita botellas de leche o fórmula durante el día (hasta treinta y dos onzas por día) para garantizar una nutrición suficiente. Cuando esté constantemente comiendo una dieta balanceada de alimentos sólidos, gradualmente reduzca el biberón a una taza.

El tiempo de alimentación es un momento importante para la unión. Es un momento especial para la cercanía. Con lo que alimenta y cómo alimenta a su hijo, usted lo está ayudando a desarrollar hábitos alimenticios para toda la vida. Brindar a su bebé la mejor base nutricional posible es uno de los regalos más importantes y amorosos que puede darle.

Los recursos incluyen:

1. Fleischer DM. Early introduction of allergenic foods may prevent food allergy in children. *American Academy of Pediatrics News*, 34. 2013 Feb;2.
2. Greer FR, Sicherer SH, Burks AW. The Effects of Early Nutritional Interventions on the Development of Atopic Disease in Infants and Children: The Role of Maternal Dietary Restriction, Breastfeeding, Hydrolyzed Formulas, and Timing of Introduction of Allergenic Complementary Foods. *Pediatrics*. 2019 Apr 1;143(4):e20190281.
3. American Academy of Pediatrics. HALF Implementation Guide. Age Specific Content. Infant Food and Feeding. Found at <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx>, accessed 12/10/2019.