



## Los primeros alimentos del bebé Baby's First Foods

Amamante a su bebé hasta que tenga dos años de edad o más. La leche humana es la única comida que su bebé necesita durante los primeros 6 meses. Si no puede alimentar a su bebé con leche humana, hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre la alimentación de su bebé con leche infantil de fórmula adquirida en tiendas.

Si alimenta a su bebé solo con leche humana, o leche humana y un poco de leche infantil de fórmula, el bebé necesita diariamente un suplemento líquido de vitamina D de 400 UI. La leche humana tiene vitamina D pero no la suficiente como para cubrir las necesidades del bebé. Los bebés que se alimenten únicamente con leche infantil de fórmula adquirida en tiendas no necesitan un suplemento de vitamina D. Las leches de fórmula ya vienen con la vitamina D añadida.

### ¿Cuándo comienzo a ofrecerle a mi bebé alimentos sólidos?

Aproximadamente a los 6 meses de edad su bebé puede comenzar a tomar alimentos sólidos. En ese momento, su bebé necesita más nutrientes, especialmente hierro. También está preparado para aprender a tomar alimentos con texturas diferentes.

Su bebé podría estar preparado para tomar alimentos sólidos si puede:

- Sostener la cabeza
- Sentarse e inclinarse hacia adelante
- Estar atento a la cuchara, abrir la boca y cerrar los labios para recibir la cuchara
- Agarrar la comida e intentar acercársela a la boca, y
- Hacerle saber que está saciado. Por ejemplo, girando la cabeza

### ¿Cuánta comida necesita mi bebé?

Su bebé decide si tiene hambre y cuánto comerá. Como padre/madre o cuidador usted decide qué alimentos ofrece.

Su bebé le hará saber cuándo tiene hambre y cuándo está satisfecho. Ofrezca alimentos cuando el bebé tenga hambre y pare cuando muestre señales de estar saciado.

Su bebé tiene hambre cuando:

- Abre la boca buscando comida
- Se inclina hacia adelante con impaciencia
- Se enoja o disgusta si le retiran la comida

Su bebé ha comido lo suficiente cuando:

- Cierra la boca
- Voltea la cabeza o empuja la comida
- Rechaza comer

A los 12 meses de edad, trate de ofrecerle a su bebé alimentos sólidos durante 3 comidas familiares y 1 o 2 tentempiés al día, según el apetito de su bebé.

### ¿Cómo comienzo a ofrecerle a mi bebé alimentos sólidos?

Comience dando a su bebé cantidades pequeñas de alimentos y aumente gradualmente la cantidad basándose en su apetito.

- Siéntese y coma con su bebé. Elija un momento en el que el bebé esté calmado, interesado y alerta. Los bebés disfrutan de la compañía y aprenden a comer viéndole comer a usted y a otros
- Deje que su bebé explore la comida con las manos. Aprender a comer puede generar suciedad
- Se pueden ofrecer alimentos sólidos antes o después de la leche humana. Usted y su bebé pueden decidir qué es lo que funciona mejor. Esto puede cambiar con el tiempo
- A medida que su bebé vaya tomando más alimentos sólidos, gradualmente comenzará a tomar menos leche humana

### ¿Qué tipos de alimentos le ofrezco a mi bebé?

Su bebé puede comer muchos de los alimentos de los que disfruta el resto de la familia. Ofrézcale alimentos que tome la familia, hechos con poca o ninguna sal ni azúcar añadidos. Siga ofreciendo leche humana.

- Comience con alimentos ricos en hierro y ofrézcalos al menos 2 veces al día. Algunos ejemplos incluyen:
  - Carne, aves y pescado sin espinas que estén bien hechos, picados en pequeños trozos o en tiras, por ejemplo ternera, cerdo, pollo, pavo, bacalao y salmón
  - Huevos, lentejas, frijoles y tofu cocidos y triturados
  - Cereales infantiles fortificados con hierro
  - Crema/mantequilla de cacahuete (maní) cremosa, crema de frutos secos y crema de semillas mezclada con una cantidad equivalente de agua tibia y combinada con cereales infantiles fortificados con hierro
- Junto con alimentos ricos en hierro, ofrezca otros alimentos saludables como verduras y frutas, cereales integrales y productos lácteos
- Ofrezca traguitos de agua en un vaso abierto durante las comidas o con los tentempiés

- Evite las bebidas azucaradas, incluyendo el jugo de frutas 100%

## ¿Qué tipos de texturas le ofrezco a mi bebé?

A partir de los 6 meses, ofrezca una variedad de texturas blandas como alimentos grumosos, finamente picados, picados/molidos y en puré. Su bebé puede tomar alimentos blandos y comida para picar antes de tener dientes. Entre los alimentos para picar se incluyen:

- Carne, pescado sin espinas, aves, huevos y frijoles cocidos y finalmente picados, molidos o triturados
- Pequeños trozos de verduras y frutas cocidas, y frutas blandas maduras sin piel
- Queso duro rallado
- Tiras de pan tostado o cereales de avena en forma de aros

Ofrezca nuevas texturas a medida que su bebé crezca. Entre los 8 y los 12 meses de edad aproximadamente, su bebé será capaz de morder y masticar alimentos cortados en trozos, y una mayor variedad de alimentos para picar, por ejemplo:

- Pequeños trozos de carne blanda, pescado, aves, huevos y frijoles
- Crema/mantequilla de cacahuete (maní) cremosa, crema de frutos secos y crema de semillas untada finamente sobre pan tostado
- Pequeños trozos de bannock, roti y tortilla mexicana
- Pasta, arroz
- Verduras crudas ralladas

## ¿Cuándo puedo introducir los alérgenos alimentarios más comunes?

Alrededor de los 6 meses de edad puede ofrecerle a su bebé de manera segura los cacahuetes (maníes) preparados, frutos secos, semillas de sésamo (ajonjolí), huevo, pescado, trigo, soya y productos lácteos. El riesgo de desarrollar una alergia alimentaria a estos alimentos es mucho menor cuando se introducen en este momento. Muchos de los alérgenos alimentarios comunes son también ricos en hierro y pueden formar parte de los primeros alimentos ofrecidos a su bebé.

- Puede comenzar con aquellos alérgenos alimentarios comunes que su familia tome
- Introduzca los alérgenos alimentarios comunes de uno en uno
- Cuando quede claro que su bebé tolera estos alimentos, puede seguir dándoselos de manera regular. Esto puede prevenir que se desarrolle una alergia alimentaria

## ¿Cuándo puedo darle a mi bebé leche de vaca?

Puede comenzar a ofrecerle pequeñas cantidades de leche pasteurizada y entera de vaca (3,25 % de materia grasa) en un vaso abierto cuando su bebé:

- Tenga entre los 9 y 12 meses de edad, y
- Tome una variedad de alimentos ricos en hierro

La leche pasteurizada y entera de cabra puede ofrecerse si tiene vitamina D y ácido fólico añadidos. Compruebe la etiqueta del producto.

La leche descremada, leche del 1 % y del 2 %, y bebidas de soya fortificadas son bajas en grasas y no se recomiendan antes de los 2 años de edad. La grasa alimentaria es importante para el crecimiento y el desarrollo de los bebés y niños pequeños.

No dé bebidas de coco, avena, arroz o nueces y semillas antes de los 2 años de edad. Estas bebidas no tienen suficientes grasas, proteínas ni otros nutrientes para cubrir las necesidades de su bebé en crecimiento.

## ¿Cómo mantengo seguro a mi bebé durante las comidas?

- Los bebés y los niños pequeños corren un mayor riesgo de asfixia o atragantamiento. Permanezca siempre con su bebé mientras esté comiendo o bebiendo y conozca cómo ayudarle si se atraganta
- Prepare los alimentos para su bebé de tal forma que se reduzca el riesgo de asfixia o atragantamiento. Por ejemplo, corte los alimentos redondos como las uvas, tomates cherry y frutas del bosque grandes (como arándanos) en trozos más pequeños. Consulte [HealthLinkBC File #110b Cómo prevenir la asfixia en bebés y niños pequeños](#)
- Dé a su bebé solo productos lácteos pasteurizados. Puede encontrar esta información en la etiqueta
- Nunca ofrezca miel o alimentos hechos con miel, incluso si están cocinados o pasteurizados, a bebés con menos de un año de edad. La miel podría producir una enfermedad de transmisión por alimentos llamada botulismo
- Ofrezca a su bebé pescados con un menor contenido de mercurio. Consulte [HealthLinkBC File #68m Seguridad alimentaria: Mercurio en el pescado](#)

## Para más información

Si tiene preguntas sobre cómo alimentar a su bebé, los suplementos de vitamina D o las alergias alimentarias, póngase en contacto con su proveedor de asistencia sanitaria. También puede llamar al **8-1-1** para hablar con una enfermera.

Para saber más sobre cómo alimentar a su bebé, consulte:

- ["Los primeros pasos del niño pequeño: Una guía para criar a su hijo de 6 a 36 meses" \(Toddlers First Steps: A Best Chance Guide to Parenting Your 6- to 36-Month-Old\)](#)
- [HealthLinkBC File #69a Alimentar a su bebé con leche de fórmula: Antes de empezar](#)
- [HealthLinkBC File #70 La lactancia](#)
- [HealthLinkBC File #110b Cómo prevenir la asfixia en bebés y niños pequeños: Para cuidadores infantiles](#)

Algunos bebés tienen un mayor riesgo de desarrollar una alergia alimentaria. Para saber más sobre cómo reducir el riesgo, visite [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/reducing-baby-food-allergy-risk](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/reducing-baby-food-allergy-risk).