



Introduciendo a los Bebés a los Alimentos Sólidos

(Introducing babies to solid foods)

Muchos padres se preguntan cuál es el momento propicio para introducir a sus bebés a los alimentos sólidos. Algunas veces es difícil de juzgar cuando los niños están preparados, y muchos padres se preguntan si puede ser dañino introducirlos antes o después de tiempo.

Estudios recientes indican que en lugar de basarse en la edad de los bebés para determinar si están listos para los alimentos sólidos, los padres, en cooperación con un profesional de salud, deberían considerar ciertos factores del desarrollo de los niños para decidir cuál es el momento apropiado.

Es importante que los padres escojan el tiempo propicio para introducir a los bebés a alimentos sólidos - ni muy temprano, ni muy

tarde. Muchos expertos creen que la introducción temprana de alimentos sólidos puede dificultar los hábitos futuros de comer. Bebés que no están preparados para los alimentos sólidos pueden rechazarlos. Esto puede crear tensión para padres y bebés durante la comida. Por otra parte, esperarse demasiado para introducir los alimentos sólidos (algunos expertos dicen que "demasiado tarde" es al final del primer año de vida) puede crear problemas. Los bebés más crecidos pueden mostrarse desinteresados en aprender a masticar y pasarse la comida si se acostumbran demasiado a ser amamantados. Estos niños podrían también estar menos inclinados a probar los nuevos sabores y texturas que acompañan la introducción de alimentos sólidos.

Cómo Decidir si los Bebés están Listos para Los Alimentos Sólidos

La mayoría de los infantes están listos para probar alimentos sólidos entre los cuatro y seis meses de edad. Cuando los padres crean que sus bebés están preparados, deben consultar con su profesional de salud antes de comenzar. A continuación hay algunas indicaciones de que los bebés están listos para probar alimentos sólidos.

***Los bebés debe tener buen control de cabeza.** Los bebés deben ser capaces de sostener bien su cabeza mucho antes de ofrecerles comidas coladas.

Escrito por Kristin Zolten M.A. & Nicholas Long, Ph.D. Departamento de Pediatría, Universidad de Arkansas para Ciencias Médicas. Arte de Scott Snider. Traducido Por Jorge Amaral, Centro Para el Padre Efectivo. Springdale, Arkansas.

© 1997

***El reflejo de sacar la lengua debe de haber desaparecido antes de la introducción de alimentos sólidos.** El reflejo de sacar la lengua hace que los bebés empujen cosas fuera de su boca. Este reflejo evita que los bebés se asfixien con objetos pequeños. Si los niños rechazan de su boca hasta los pedacitos más pequeños de comida (ojuelas de arroz, por ejemplo), después de repetidos intentos, es posible que el reflejo de sacar la lengua esté aún presente, y los bebés no están preparados para los alimentos sólidos.

***Los bebés tratan de alcanzar y se interesan en comidas de mesa.** Si los niños tratan de agarrar comida de la mano de sus padres, o si observan con gran interés a otra gente comer, pueden estar preparados para los alimentos sólidos.

***Los bebés pueden mover la lengua para adelante y para atrás, al igual que para arriba y para abajo.** Los padres pueden descubrir esto observando a sus bebés.

***Los bebés pueden mover sus labios para poder tomar comida de una cuchara.**

Cuando los bebés están preparados...

Una vez que los padres y el profesional de salud han determinado que el momento es propicio para la introducción de alimentos sólidos, los padres deben proceder despacio. Durante los primeros meses, la cantidad de comida que el bebé come no es de gran importancia, mientras que el bebé se alimenta del pecho o la mamila. En realidad, al principio los niños comen para experimentar diferentes

sabores y texturas, no para nutrirse. Aquí hay algunos consejos que harán que las sesiones para comer sean menos estresantes para padres e hijos:

***Escoja el momento apropiado.** Puede ser más conveniente para madres que amamantan, introducir alimentos sólidos cuando su producción de leche es baja. Esto ocurre por lo regular después del mediodía o temprano por la tarde. Si los niños despiertan con hambre durante la noche, sería bueno darles de cenar algo sólido. Si los niños despiertan con mucha hambre por la mañana, los padres pueden ofrecer alimentos sólidos en la mañana. Los padres deben ser flexibles. Si los padres escogen una hora que ellos piensan que es propicia, pero los niños están de mal humor o cansados, ellos deben de dejar la comida para cuando los niños estén alertas y contentos.

***No les dé comida sólida cuando los niños están llenos.** Es buena idea que los padres ofrezcan a sus bebés cantidades pequeñas de fórmula o leche de pecho antes de darles comidas sólidas, para que no estén tan hambrientos. Sin embargo, los padres deben tener cuidado de no darles a los bebés tanta fórmula, o podrían perder en interés en la comida sólida.

***Prepárese a dedicarle mucho tiempo a las comidas.** Alimentando comida sólida es un proceso que toma demasiado tiempo. Los padres deben tener paciencia y estar dispuestos a tomar tanto tiempo como sea necesario.

***Tenga a la mano las provisiones necesarias.** Los padres deben asegurarse de tener a la mano las provisiones necesarias antes de introducir los sólidos. Si los niños van a comer en una silla alta u otro tipo de asiento, los padres deben dar tiempo a sus hijos a que se sientan cómodos. Los padres deben asegurarse que un cinturón de seguridad sea usado. También, los padres pueden usar mantas o toallas para acojinar la silla si el asiento es muy grande. Recuerde, si los niños no se pueden sentar en una silla alta u otro asiento, sería mejor olvidarse de los alimentos sólidos por un tiempo.

La cuchara apropiada para dar de comer es una parte importante del equipo. Debe ser pequeña, y posiblemente cubierta de plástico, el cual es mejor que el metal para las encías. Los padres deben asegurarse de ponerles baberos a los niños. Esto evitará que la ropa se manche o se ensucie.

***Comience con cantidades pequeñas.** Los padres deben considerar las primeras comidas de sus bebés como entrenamiento. Deberían empezar con cantidades pequeñas de comida, y deberían asegurarse de que cada cucharada que les den sea pequeña también.

***Decida cuando terminar la comida.** Los padres deben siempre terminar de dar de comer cuando los bebés pierden el interés. Inquietud, voltear la cabeza, y cerrar la boca pueden ser indicaciones de que el bebé ha comido bastante.

Comidas Adecuadas Para Empezar

No hay total acuerdo acerca de qué tipos de comidas son más adecuadas para comenzar. Los padres deben consultar con el doctor del bebé, y si él o ella no recomiendan nada específico, los padres pueden probar una de las comidas mencionadas a continuación. Al principio, las comidas deben ser de consistencia suave y fina. Conforme los niños se acostumbran a los sólidos, se pueden introducir otras texturas. Tome en cuenta que es posible que los padres no podrán juzgar, con mirar su semblante, si a sus bebés les gusta un particular tipo de comida. La mayoría de bebés hacen gestos no importa qué tipo de comida estén comiendo, especialmente si la comida es agria. Los padres pueden poner atención si sus bebés quieren otra cucharada para determinar cuál tipo de comida les gusta mejor.

***Cereal de Arroz.** Cereal de arroz enriquecido con hierro es la primera selección de la Academia Americana de Pediatría, y es probablemente la primera comida más recomendada. Puede ser mezclada con leche de pecho, fórmula o agua.

***Yogurt simple de leche entera no azucarado.** Algunos expertos creen que los bebés aceptarán más fácilmente algo familiar - una comida que se parezca a la leche en consistencia y/o sabor, como el yogurt. A la mayoría de bebés les gusta el yogurt, y muchos desarrollarán un gusto por comidas agrias y sin azúcar. Los bebés que son alérgicos o no toleran los productos lácteos deben comenzar con otra comida.

***Puré de manzana o plátano colado.** Muchos niños prefieren estas comidas, pero si empiezan con tales comidas dulces, se inclinarán a rechazar comidas menos dulces cuando estas sean ofrecidas.

***Vegetales.** Aunque las verduras son nutritivas y no contienen azúcar, muchas tienen sabor muy fuertes y distintos, y los bebés a menudo no las prefieren igual que el cereal o el yogurt.



Centro Para el Padre Efectivo

Little Rock Center (501) 364-7580

NW Arkansas Center (479) 751-6166

www.parenting-ed.org