

La manera de alimentar al bebé durante su primer año de vida le enseña a éste algunas lecciones importantes. El bebé aprende a confiar en los que dan confort y seguridad alimentaria, formando así un vínculo estrecho con los padres o las personas que se ocupan de él. Las personas que cuidan de los bebés y están atentas a las necesidades nutricionales del niño también dan una base firme para que los niños aprendan buenos hábitos alimenticios cuando crezcan. En esta guía aprenderá qué y cómo darle de comer a su bebé durante su primer año de vida, y cómo.

Los primeros alimentos

Cómo darle de comer al bebé de 0 a 6 meses de edad

Los bebés recién nacidos hacen saber que tienen hambre retorciéndose incesantemente o llorando. Los bebés a quienes se da de comer apenas dan estos signos lloran menos que aquellos a quienes se deja armar un escándalo.

Ofrézcale la leche materna o la fórmula “a pedido.” Deje que el bebé tete todo el tiempo que quiera, normalmente unos 20 minutos. Los bebés chupan continuamente y luego descansan durante unos segundos, y luego recomienzan.

Amamantar debe ser un proceso tranquilo, calmo, y sin interrupciones. No debe ser algo doloroso. Si es algo doloroso, tal vez es porque usted está teniendo mal al bebé. Pregúntele a su médico o al personal del hospital donde dio a luz si conocen una enfermera con formación especial para ayudar al amamantamiento. No haga movimientos ni distraiga de ninguna otra manera al niño mientras lo amamanta.

Sostenga al niño mientras que lo amamanta; si lo deja solo bebiendo del biberón usted reduce las oportunidades de formar un vínculo con él. Ya sea que dé del pecho o del biberón, sostenga al bebé firme pero cómodamente, dejándole la suficiente libertad para mover sus piernas y sus brazos. Asegúrese que su cuello esté derecho y que la mire a usted cara a cara.

Hágalo eructar, para así eliminar el aire que haya tragado, después de 1–2 onzas, y una vez que deje de beber. Aleje delicadamente el bebé del pecho o del biberón. Coloque el bebé sobre su hombro y dele golpecitos suaves en la espalda.

Qué deben darle de comer al bebé de 0 a 6 meses de edad

Entre los 4–6 meses, los bebés necesitan solamente la leche materna o una fórmula fortificada con hierro. La leche materna es mejor que la fórmula, y esto por varios motivos. Tiene la proporción y el tipo adecuado de nutrientes para los bebés. La leche materna es digerida fácil y rápidamente por el sistema todavía inmaduro del bebé. También, los bebés que son amamantados tienen menos resfríos e infecciones del oído.

Un bebé que amamanta tiene menos probabilidades de comer de más. La cantidad de leche materna de la madre depende de las necesidades del niño, y no de la estimación del adulto. Cuando el niño requiere más o menos leche, la madre fabrica más o menos.

Para el niño que toma el biberón, use una fórmula para bebés fortificada con hierro, recomendada por un pediatra o médico. No use la leche de vaca.

SI ESTÁ AMAMANTANDO...

tenga cuidado con todo lo que ingiere. Las drogas, la nicotina, el alcohol, incluso algunos alimentos pueden ser secretados en la leche materna. Tal vez necesita aumentar su ingesta calórica: amamantar necesita unas 600 calorías adicionales por día. Asegúrese de que éstas provengan de alimentos con muchos nutrientes, que no sean calorías huecas. Como el agua es el ingrediente principal de la leche materna, beba mucha agua.

Alimentos sólidos

Cómo comenzar a dar de comer alimentos sólidos

Comience a dar de comer alimentos sólidos alrededor de los 4–6 meses de edad. Haga comer al bebé una variedad de alimentos entre los 6 y 12 meses. A continuación le damos algunas líneas directivas generales para comenzar a darle alimentos sólidos.

No coloque el cereal en la mamadera del bebé ni agregue azúcar o miel dentro del cereal del bebé.

No dé al bebé cereal de trigo hasta que tenga cerca del año de edad; estos alimentos causan alergias muy a menudo.

Introduzca un solo alimento sólido a la vez. Espere varios días y vea si hay síntomas de alergia, como sarpullidos, asma, o diarrea. No le dé de comer mezclas antes de haberle dado antes los componentes de la mezcla por separado; así sabrá si el bebé es alérgico a algún alimento en particular.

Existe una gran variedad de alimentos para bebés, entre ellos verduras, frutas, carnes, y platos mixtos, listos para comer; si no, usted puede preparar sus propios platos. Estos no tienen ni sal ni azúcar añadidos. Los niños no necesitan los postres para bebés.

Cómo darle de comer alimentos sólidos al bebé

Mientras le da de comer al bebé, mantenga el contacto visual con él mientras le da cada cucharada. Aliméntelo a su ritmo, no lo apure ni le dé de comer más lentamente que lo que el bebé desea. Deje que el bebé explore la comida con sus dedos, en el plato o en la cuchara.

Hable de manera calmada y alentado. Alimentar bien al bebé es una técnica no verbal que se desarrolla entre el bebé y sus padres o las personas que los cuidan. Si el bebé no quiere comer ciertas comidas o quiere comer sólo en pequeña cantidad, respete sus deseos.

A menos que el bebé coma un frasco entero de comida en una comida, saque la cantidad suficiente de comida del frasco. No de comer al bebé directamente del frasco, ya que la bacterias de la boca del bebé pueden contaminar la comida. Caliente la comida sobre agua caliente de estufa, y no en el microondas. En los alimentos calentados al microondas hay puntos calientes que pueden quemar al bebé. No caliente nunca la leche en el microondas.

HIERRO

Los bebés necesitan más hierro que los adultos. Dele al bebé una fórmula fortificada con hierro o un suplemento de hierro recetado por un médico.

Cuánto darle de comer

Dele al bebé pequeñas cantidades de comida, unas 3 veces por día. Dos o tres cucharadas de verduras o cereales, 1/4 taza de jugo de fruta, y fórmula (o la leche materna) constituye una buena comida para los bebés de 7 a 8 meses. Un bebé a esta edad necesita unas 28 onzas de fórmula o leche materna por día para asegurar que ingiera la cantidad adecuada de proteínas, pero todavía tiene el espacio suficiente para las frutas, los cereales, y las verduras.

Los bebés mayores (9–12 meses) deben comer cantidades superiores de alimentos sólidos, y un poco menos de fórmula o leche materna (16–24 onzas).

Deje decidir al bebé cuánto comer. No fuerce al bebé ni lo aliente a comer más de lo que quiere; si respeta el apetito del bebé evitará darle de comer de más o de menos.

Preparar la comida del bebé en casa

Los alimentos sólidos pueden fácilmente prepararse en casa. Cocine las carnes, las verduras y las frutas hasta que queden tiernas, luego haga un puré en una licuadora o rayador. Asegúrese de que la carne sea cocinada a temperatura segura. Cuando prepare las verduras y las frutas, hiérvalas o hágalas al vapor en una cantidad pequeña de agua, para evitar la pérdida de las vitaminas. No agregue azúcar, ni sal, ni otras especias a la comida de los bebés.

Si quiere preparar más de lo que el bebé necesita para una comida, congele el puré sobrante en cubeteras. Guarde los cubitos congelados en bolsas plásticas. Para preparar los cubitos congelados, descongélelos y caliéntelos con agua caliente, no en el microondas.

No dé de comer los siguientes alimentos a los bebés

Miel y jarabe de maíz: Estos alimentos pueden contener esporas de bacterias que causan intoxicaciones alimentarias, a veces mortales para los bebés.

Comidas saladas o demasiado dulces: El riñón del bebé, todavía inmaduro, no puede controlar mucha sal. Un exceso de azúcar en la dieta quita espacio para las calorías y los nutrientes esenciales disponibles en los cereales, las frutas, las carnes y las verduras.

Demasiada fórmula: No dé a los bebés de 6 meses más de 40 onzas de fórmula por día. Un exceso de fórmula quita espacio para las calorías y otros nutrientes que provienen de los alimentos sólidos.

Alimentos que pueden causar asfixias: Hot dogs (perros calientes), dulces, nueces, uvas, carne cortada en trozos demasiado grandes, zanahorias crudas, manzanas y palomitas de maíz, son alimentos que pueden quedarse atragantados en la garganta del bebé.

La leche de vaca: Hasta el primer cumpleaños del bebé, éste deberá ser alimentado sólo con leche o fórmula. La leche de vaca tiene demasiadas proteínas y sodio, y demasiado poco hierro para los bebés que tienen menos de un año de edad.

Cítricos y fresas: Estos alimentos pueden causar reacciones alérgicas a los bebés de menos de un año de edad.

Demasiado jugo de manzana o pera: El exceso puede causar la diarrea.

Almacenamiento de la comida del bebé de modo seguro

Ponga en el refrigerador cualquier porción de comida o líquido. Elimine toda comida o bebida que se haya quedado a temperatura ambiente durante más de dos horas, a causa del riesgo de intoxicaciones alimentarias, que pueden ser fatales para los bebés.

Tiempos de almacenamiento seguro de líquidos

Líquidos	Refrigerador o nevera	Congelador
Leche materna exprimida*	2 días	3–4 meses
Fórmula	2 días	No recomendado

* Pregunta sobre la existencia de bombas para leche materna en la Liga de la Leche, la Oficina del WIC o en el hospital de su zona.

Manejo especial de los líquidos

- Use las latas de fórmula no abiertas antes de la fecha de vencimiento imprimidos en la lata.
- Caliente la fórmula correctamente. El uso de microondas no es recomendado para calentar los biberones, ya que puede causar puntos calientes en la masa líquida.

Biberones desechables, o biberones con recubrimiento:

Caliente en agua caliente, sobre la estufa.

Biberones plásticos de vidrio o de plástico duro:

Saque la tapa y la tetina. Caliente en agua caliente, sobre la estufa:

- Para eliminar puntos calientes, sacuda el biberón antes de probar la temperatura en la parte interior de su muñeca. La fórmula debe estar apenas caliente.

- Tire los restos de fórmula que hayan quedado en la mamadera una vez que el bebé haya terminado de comer. Si está obligada a tirar demasiado seguido, prepare las mamaderas con menos fórmula.”

Momentos de almacenamiento seguro para alimentos sólidos

Alimentos sólidos	Refrigerador o nevera	Congelador
Puré de frutas y verduras	2 días	6–8 meses
Puré de carnes y huevos	1 día	1–2 meses
Combinaciones de carne y verduras	1 día	1–2 meses
Comidas para bebés preparadas en casa	1 día	3–4 meses

Manejo especial de los alimentos sólidos

- Use los frascos no abiertos antes de la fecha de vencimiento indicada en la jarra.
- Verifique si el botón de seguridad de la tapa está en posición inferior. Deseche el frasco si la tapa no se levanta hacia arriba cuando la abre, o si ésta no está bien sellada.
- Caliente los alimentos correctamente. La carne, los palitos de carne, los huevos, y los frascos completos de comida deben calentarse en agua caliente, no en el microondas.
- Si usa sólo una frasco de alimentos para niños, no le de comer directamente del frasco; las bacterias provenientes de la boca del bebé podrían contaminar la comida.”

Fuentes y recursos

Satter, Ellyn. 2001. *Child of mine: Feeding with love and good sense*. Palo Alto: Bull Publishing Co.

La Leche League: www.lalecheleague.org

American Academy of Pediatrics: www.aap.org

*Autor original: Alice Jane Hendley,
ex especialista de alimento y nutrición*

Edades recomendadas y señales de crecimiento para la incorporación de nuevos alimentos

Edad	Señales de crecimiento para incorporar alimentos	Alimentos para introducir
Desde el nacimiento hasta los 4 meses	<p>El bebé puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mamar (Chupar) y tragar líquido • Empujar la lengua 	<p>Leche materna* o fórmula para bebés fortificada con hierro</p>
De 4 a 6 meses	<p>El bebé puede</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentarse con apoyo • Mantener la cabeza erguida. • Tomar los alimentos de la cuchara con la boca y tragarlos fácilmente. 	<p>Cereal para bebés</p> <p>Primero:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz, y luego avena o cebada. • Déle los cereales con una cuchara. <p>Luego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugo de fruta con vitamina C. • Use una pequeña taza para darle jugo.
De 6 a 8 meses	<p>El bebé puede</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agarrar y sostener objetos. • Sentarse sin apoyo. • Comenzar a masticar. 	<p>Primero:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verduras escurridas, pisadas o hechas puré. • Frutas blandas escurridas o hechas puré. No hace falta cocinar las frutas blandas. <p>Luego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carnes pisadas; frijoles secos, cocidos y hechos puré, pollo finamente picado, pescado cocido, deshuesado.
De 8 a 10 meses	<p>El bebé puede</p> <ul style="list-style-type: none"> • Probar un mordisco de comida. • Agarrar pedazos pequeños de alimentos y comer solo. • Usar un vaso con ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede comenzar a darle una mezcla de cereales para bebés. • Yemas de huevo cocidas y pisadas. • Queso cottage y yogur. <p>Alimentos para comer sin cubiertos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tostadas o galletas. • Pequeños trozos de verduras cocidas y frutas blandas, pelados. • Pequeñas pedazos de carne molida, pollo o pescado, cocidos, sin los huesos, las espinas ni las partes duras. • Siga dándole nuevas frutas y verduras a su bebé, al bebé le gusta una variedad de alimentos.
De 10 a 12 meses	<p>El bebé puede</p> <ul style="list-style-type: none"> • Masticar y tragar alimentos blandos hechos puré. • Usar una taza. • Comenzar a usar una cuchara. 	<p>Pequeños pedazos de alimentos cocidos o blandos que come el resto de la familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cereales, pan y galletas. • Verduras y frutas • Queso, queso fresco, y yogur. • Carne cocida, frijoles secos cocidos, guisantes o lentejas, yemas de huevo cocidas.

Información utilizada de los siguientes recursos:

A Guide for Feeding Your Baby: Birth to Eight Months and A Guide to Feeding Your Baby: Six to Twelve Months. August 2001.

Michigan Dept. of Community Health, MSU Extension Bulletins E-2597 and E-2598.

* **Dependiendo en la preferencia de la madre, el amamantar todavía es beneficioso después de los 4 meses de edad.**

El contenido de las publicaciones se puede reproducir gratuitamente con fines educativos. Se reservan todos los demás derechos. Para obtener permiso para usar las publicaciones, comuníquese con pubs@nmsu.edu o con los autores que se mencionan en la primera página de la publicación.

La Universidad Estatal de Nuevo México (NMSU) acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. Este proyecto es una colaboración entre NMSU y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.