

Cómo introducir los sólidos

Se debe continuar simultáneamente con la lactancia mientras se están introduciendo los sólidos. La leche materna debe continuar siendo la principal bebida láctea para el bebé hasta los 12 meses (o más tiempo si usted lo desea). Si ha cesado de amamantar, una fórmula para lactantes debe ser la principal bebida láctea para el bebé hasta los 12 meses.

Si se incluyen alimentos con alto contenido de hierro en los primeros alimentos, luego se pueden introducir los otros alimentos en cualquier orden y periodicidad de acuerdo a la respuesta del niño. No es importante el orden ni la cantidad de alimentos introducidos. No es necesario introducir lentamente los alimentos sólidos.

Cómo llevar alimentos a guarderías de primera infancia

- Prepare cantidades pequeñas de uno o dos alimentos diferentes para que el niño los coma en la guardería.
- Proporcione alimentos de comer con los dedos a fin de que el niño pueda alimentarse por sí solo.
- Provea leche materna exprimida o fórmula junto con pequeñas cantidades de comida. Su bebé necesitará aún tomar leche.
- Cuando transporte los alimentos para el bebé, consérvelos fríos utilizando un envase con aislamiento térmico o una lonchera con una barra de hielo o botella de agua congelada adentro.

Los alimentos comerciales para bebés son a veces convenientes, pero asegúrese de ofrecer a su bebé variados sabores y consistencias. La habilidad para comer de los bebés se desarrolla rápidamente, y pronto son capaces de comer alimentos grumosos, hechos puré y aquellos que se comen con los dedos.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Español (Spanish)



Primeros alimentos: alimentos preparados en casa

First foods: Food from home

Por más información

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

Toda la información contenida en esta publicación es correcta al mes de junio 2013

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



Qué alimentos introducir

Los alimentos pueden ser introducidos en cualquier orden y a un ritmo adecuado para el bebé, si la textura es apta para la etapa del desarrollo del bebé.

Etapa	Ejemplos de alimentos que se pueden consumir
Primeros alimentos (desde alrededor de los seis meses)	Alimentos con alto contenido de hierro, entre ellos cereales fortificados (por ej.: arroz), verduras (por ej.: legumbres, porotos de soja, lentejas), pescado, hígado, carne y pollo, tofu cocido
Otros alimentos nutritivos que deben ser introducidos antes de los 12 meses	Verduras cocidas o crudas (por ej.: zanahoria, papa, tomate), frutas (por ej.: manzana, banana, melón), huevos enteros, cereales (por ej.: trigo, avena), pan, pasta, pastas de frutas secas, bay biscuits y bizcochos tostados, productos lácteos como queso entero, flanes y yogur
De 12 a 24 meses	Alimentos para la familia Leche entera pasteurizada

No es necesario agregar sal, azúcar ni otros saborizantes a los alimentos infantiles. Si se necesita líquido para hacer puré o moler, se puede agregar agua previamente hervida y enfriada o leche de vaca.

Riesgos de atragantamiento para los niños pequeños

Algunos alimentos presentan riesgos de atragantamiento para los niños pequeños cuyos dientes y habilidad para masticar están aún en desarrollo.

Para reducir el riesgo de atragantamiento:

- Cuide de rallar, cocer o moler las manzanas, zanahorias y otras frutas o verduras duras antes de ofrecerlas al niño.
- A los niños pequeños no se les debe dar en absoluto nueces enteras, cabritas (palomitas/pochoclo/pororó) de maíz ni otros alimentos duros, pequeños, redondos y/o pegajosos.

“Algunos alimentos constituyen un riesgo de atragantamiento para los niños pequeños...”



Introducción de alimentos sólidos

Alrededor de los seis meses de edad, una dieta de sólo leche materna o fórmula para lactantes ya no es suficiente para satisfacer los requisitos nutricionales del bebé. Son necesarios otros alimentos para complementar la lactancia, y a esta edad los bebés ya están listos para empezar a aprender las habilidades necesarias para comer alimentos sólidos y probar nuevos gustos y texturas. Estas habilidades forman la base para futuras conductas y preferencias alimentarias.

Hable con el personal y cuidadoras de la primera infancia sobre las clases de alimentos que su niño come en casa. Dicho personal y cuidadoras podrán también decirle lo que el niño ha comido durante el día, y si le gustan los alimentos nuevos.