

## BEBÉS: ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Se recomienda comenzar a introducir alimentos complementarios en pequeña cantidad, cuando el bebé demuestre interés por la comida del resto de la familia. No hay un orden rígido para introducir los alimentos. Los más adecuados para empezar son las papillas de cereales, purés y triturados tanto de fruta como de verdura. Luego se puede continuar con arroz cocido, plátano maduro, patata, zanahoria o calabacín aplastados con el tenedor, fruta en trocitos, jamón york, queso tierno o fresco, pan, legumbres y pescado desmenuzado.

Si el bebé está con lactancia materna se continuará con tomas a demanda, introduciendo 2 o 3 comidas diarias hasta los 8 meses. Después se puede aumentar hasta 4 comidas al día, sin que se eliminen todas las tomas de leche materna. Poco a poco se irá acostumbrando a los nuevos sabores. En caso de lactancia artificial, los nuevos alimentos pueden ofrecerse después del biberón, mezclados con su leche o sustituyéndola.

Se recomienda introducir los alimentos de uno en uno, separados por un periodo de 7 a 10 días, para que en caso de que se presente algún tipo de alergia o intolerancia (erupciones cutáneas, diarrea, broncoespasmo, llanto...) se pueda sospechar qué alimento es responsable.

Si hay rechazo se puede superar ofreciendo la nueva comida en otras ocasiones, sin forzar al bebé. Cada niño o niña tiene su propio ritmo. Además, este momento es el más apropiado para empezar a usar la cuchara. Con paciencia, porque pasar de líquidos a alimentos sólidos como los purés requiere una etapa de adaptación.

Si es posible, es preferible que las papillas o purés sean naturales, preparados en casa, aunque de forma ocasional se pueden utilizar potitos. Toda la comida debe triturarse bien al principio pero conforme el bebé vaya creciendo, la textura será más gruesa. A partir de los 8 meses los trocitos de comida pueden ser pequeños o aplastados. Así se estimula al bebé a que aprenda a masticar y a comer por sí mismo.

Los alimentos más alergénicos se retrasarán hasta el año de edad: pescados y mariscos, fresas, huevos, leche y derivados (incluyendo fórmula adaptada si el niño o niña está siendo amamantado)... Si existe historia familiar de alergia a determinados alimentos, se retrasará la introducción de los mismos hasta los dos o tres años.

Apoyo:



Socios:

