

Paso a paso de los
primeros
sabores
de tu **bebé**



Salud
Obstétrica
Perinatal
en Antioquia

Paso a paso de los primeros sabores de tu bebé

¿Qué es la alimentación complementaria?

Apartir de los 6 meses tu bebé está listo para descubrir un mundo lleno de nuevos sabores, colores y texturas. La alimentación complementaria es el momento en que, además de seguir dándole el pecho o el tetero, empiezas a ofrecerle otros alimentos.

Esto no significa que la leche materna deja de ser importante. ¡Todo lo contrario! Durante el primer año de vida, la leche sigue siendo el alimento principal de tu bebé. Los nuevos alimentos llegan para complementarla y apoyar su crecimiento.



¿Por qué es tan importante esta etapa?

Esta es una de las etapas más bonitas del primer año de vida de tu bebé.

Introducir los alimentos en el momento adecuado ayuda a:

- Que tu bebé crezca fuerte y sano, aportando los nutrientes que la leche sola ya no alcanza a cubrir.
- Que su cerebro se desarrolle bien, porque muchos nutrientes clave como el hierro y el zinc son fundamentales en esta etapa.
- Que aprenda a aceptar diferentes sabores y texturas desde pequeño, lo que facilita una alimentación variada cuando crezca.
- Que desarrolle habilidades como masticar, tragar y coordinar sus manos para llevarse la comida a la boca.

Recuerda: no hay prisa.

Cada bebé tiene su propio ritmo y eso está bien. Lo más importante es que este proceso sea tranquilo y lleno de amor.





No todos los bebés están listos exactamente el mismo día.

Antes de empezar, fíjate en estas señales. Si tu bebé muestra la mayoría de los que te presentamos a continuación, es el momento.

- Se sienta con apoyo y mantiene la cabeza erguida sin que se le caiga.
- Muestra interés por la comida: te mira cuando comes, intenta agarrar lo que hay en tu plato o abre la boca cuando ve una cuchara.
- Ha desaparecido el reflejo de empuje con la lengua (ya no saca todo lo que le pones en la boca).
- Ha cumplido o está próximo a cumplir los 6 meses.

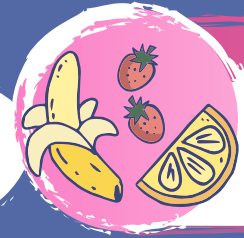
¿Cuáles son los primeros alimentos recomendados?



Los primeros alimentos deben ser suaves, fáciles de digerir, sin sal, sin azúcar y sin condimentos.

Te recomendamos empezar con estos grupos:

Frutas



Guayaba, banano, ciruela, manzana cocida, pera, papaya, mango, frutas de temporada.

Verduras y tubérculos



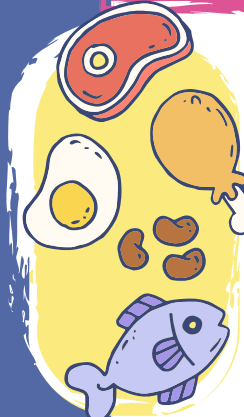
Zanahoria, ahuyama, papa, yuca, papa criolla, papa, arvejas, plátano, pepino, entre otros. Cocínalas bien y hazlas puré. Son suaves para la barriguita de tu bebé y llenas de vitaminas.

Cereales



Arroz, maíz y avena son buenas opciones para comenzar. Puedes usarlos en papillas o colados. Evita los cereales con azúcar o saborizantes.

Proteínas



Las proteínas son esenciales para que tu bebé crezca fuerte. Puedes empezar con:

Pollo o res: bien cocidos y desmenuzados (sin sal ni condimentos).

Huevo: primero solo la yema cocida y, después de los 8 meses, el huevo completo.

Legumbres: lentejas, frijoles o garbanzo, bien cocidos y licuados.

Pescado blanco: como tilapia (sin espinas y bien cocido).



Introduce un alimento nuevo a la vez y espera 3 días antes de agregar otro. Así podrás identificar fácilmente si hay alguna reacción alérgica.

A medida que tu bebé crece, su boca y sus encías se van desarrollando. Por eso es importante adaptar la textura de los alimentos a su edad.

Texturas según la edad de tu bebé:

6 meses

Papillas y purés muy suaves, sin grumos. Consistencia casi líquida.

8 meses

Alimentos triturados con tenedor, con algunos trocitos pequeños y blandos.

10-12 meses

Alimentos picados en trocitos pequeños que el bebé pueda agarrar con sus dedos.

12 +

Puede comer casi lo mismo que la familia, adaptado sin sal ni picante.

Preparación segura de los alimentos

La seguridad de tu bebé empieza en la cocina. Estos pasos son sencillos pero muy importantes:



Lávate siempre las manos con agua y jabón antes de preparar la comida.



Lava bien las frutas y verduras antes de cocinarlas o tritarlas.



Usa utensilios limpios y exclusivos para el bebé si es posible.



No agregues sal, azúcar, miel, ni condimentos a la comida de tu bebé.



Cocina bien los alimentos, especialmente carnes, huevos y legumbres.



Usa siempre alimentos frescos. Evita reutilizar comida que ya estuvo refrigerada más de 24 horas.

Alimentos que debes evitar en el primer año

Hay alimentos que, aunque parecen inofensivos, no son seguros para los bebés menores de un año. Te contamos cuáles son y por qué:



Sal: los riñones del bebé aún no están listos para procesarla en exceso.



Bebidas azucaradas: como jugos de caja y gaseosas, no aportan nutrientes y llenan sin nutrir.



Azúcar y dulces: crean hábitos poco saludables y pueden dañar las encías.



Leche de vaca entera como bebida principal: (antes del año) su aparato digestivo no está preparado para este alimento.



Pescados con alto contenido de mercurio: como el atún en lata, el pez espada o el tiburón.

Presentación creativa:
¡haz que la comida sea divertida!



A los bebés les llama mucho la atención los colores y las formas. Puedes hacer la hora de comer un momento especial:

Usa verduras y frutas de colores vivos para que el plato sea llamativo.

Forma caritas o figuras sencillas con los alimentos.

Usa platos y cucharas de colores alegres adaptados para bebés.



Ejemplo de Menú para tu bebé

Cada alimento es una oportunidad para aprender, explorar y crecer.

Recuerda



Las cantidades dependen de la edad y apetito de tu bebé. Empieza con porciones pequeñas (2-3 cucharadas) y ve aumentando poco a poco



No existe una forma perfecta de hacer esto. Lo mas importante es que lo hagas con amor.

Importante

Este menú es una guía flexible.

Adáptalo según:

- La edad
- El apetito
- Las preferencias de tu bebé
- Los alimentos que tengas en casa

Desayuno

7:00 - 8:00 am

Leche materna o fórmula



Papilla de avena con banano triturado (sin azúcar)



Media mañana

10:00 - 10:30 am

Puré de papaya o mango



Leche materna o fórmula si lo pide



Almuerzo

12:00 - 1:00 pm

Puré de papa con zanahoria y pollo desmenuzado



Leche materna o fórmula



Merienda

3:30 - 4:00 pm

Puré de pera cocida o aguacate triturado



Cena

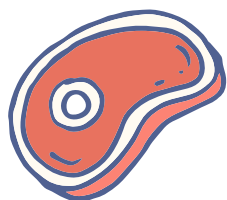
6:00 - 7:00 pm

Sopa espesa de lentejas con ahuyama y arroz



Leche materna o fórmula antes de dormir





Escanea este
código para
acceder a mas
contenido

Entidades participantes:



UNIREMINGTON®
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON
RES. 2661 MEN JUNIO 21 DE 1996



COLOMBIA
POTENCIA DE LA
VIDA



Ciencias

