

Nutrition Facts

Alimentar a su bebé de 6 a 8 meses

Ofrecerle a su bebé alimentos ricos en hierro a partir de los 6 meses aproximadamente es importante para su desarrollo, pero la leche materna sigue siendo la fuente de alimentación **más importante**.



Consejos para introducir alimentos sólidos

- El bebé debe estar sentado derecho mientras come, no reclinado ni acostado.
- Busque señales que le indiquen que el bebé tiene hambre y quiere comer. Los padres deciden qué y dónde va a comer el bebé, pero es importante dejarle decidir cuándo y cuánto comer.
- No lo obligue a comer. Si rechaza un alimento, intente con el mismo alimento el día siguiente, luego otra vez en 1 a 2 semanas.
- Alimente al bebé mientras que parezca contento y quiera comer. La comida termina cuando parece que ya no está interesado en comer o cuando cierra la boca, en lugar de cuando se vacía el bol.
- Los bebés no necesitan que se agregue mantequilla, salsa, sal ni endulzante (azúcar, miel, melaza, etc.)
- No se alarme si tiene arcadas. Tener arcadas es un reflejo natural que ayuda a los bebés a evitar atragantarse.
- No deje que el bebé juegue durante la comida; guarde libros, juguetes, pantallas.

Primeras comidas

Le puede dar al bebé alimentos ricos en hierro como primeras comidas sólidas alrededor de los 6 meses de edad. Puede ofrecerle carne cocinada de res, pollo, pescado, huevos, frijoles, lentejas, tofu o cereal fortificado con hierro para bebés **dos o más veces por día**. Dele una variedad de texturas suaves como comida molida, machacada, hecha puré y comida para comer con la mano a fin de promover que se alimente solo.

Alergias alimentarias

Una alergia es una reacción anormal del sistema inmunitario ante una proteína en la comida. Las alergias alimentarias son más comunes si un hermano o un padre tiene alergias, asma o eczema. Algunos de los signos de alergias alimentarias son diarrea, vómitos, sarpullido, urticaria y problemas respiratorios. No hay evidencia que indique que el orden en el que se introducen los alimentos al bebé afecte el riesgo de desarrollar una alergia alimentaria y los alérgenos alimentarios comunes se pueden introducir a partir de los 6 meses.


Introduzca solo **un** alérgeno alimentario (enlistados abajo) **cada dos días**:

- Huevos enteros, leche, mostaza, maní, pescado y mariscos, sésamo, soya, mantequillas de frutos secos (p. ej., almendras, castañas, avellanas, nueces pecanas, nueces comunes), productos de trigo, incluyendo cereal para bebés a base de trigo. Una vez introducidos, ofrézcaselos regularmente.
- Durante este período de espera de dos días, esté atento a signos de alergias alimentarias. Si piensa que su bebé tiene una alergia, contacte a su médico. Cuando introduzca alimentos que no se encuentran en la lista anterior, no necesita esperar antes de introducir otro alimento nuevo.



Ejemplo de menú

Este ejemplo de menú es solamente orientativo. Cada bebé es diferente y puede comer más o menos que las cantidades indicadas. **Siga los indicios que le da su bebé para saber cuánto darle de comer.**

Edad	Desayuno	Almuerzo	Cena	Colaciones
cda = cucharada (15 ml) ctda = cucharadita (5 ml)				
Para que su bebé practique tomar de una taza, ofrézcale una taza abierta de agua o leche materna exprimida con las comidas.				
6 meses Ofrezca 1 a 2 comidas por día.	Comience con pequeñas cantidades (1 a 3 ctdas.) de carne o alternativas de carne o cereal fortificado con hierro para bebés. Aumente hasta dos veces por día. Sorbos de agua o leche materna exprimida en una taza abierta.		Ofrezca dos o más porciones de alimentos ricos en hierro cada día antes de introducir vegetales, frutas, productos lácteos y cereales. Sorbos de agua o leche materna exprimida en una taza abierta.	Dele el pecho cuando se lo pida en cualquier momento. Se recomienda un suplemento de vitamina D a diario (400 IU) para todos los bebés que toman el pecho hasta los 24 meses de edad.
7-8 meses Ofrezca 2 a 3 comidas por día y 1 a 2 colaciones.	1 a 4 cdas. de cereal fortificado con hierro para bebés 1 a 4 cdas. de fruta en puré o machacada (p. ej. manzana, banana, durazno) Sorbos de agua o leche materna exprimida	1 a 4 cdas. de alternativas de carne (huevos revueltos, puré de legumbres o tofu blando) 1 a 4 cdas de puré de vegetales (p. ej. zapallo, arvejas, camote) 1 a 4 cdas. de yogur entero sin sabor o queso rallado Sorbos de agua o leche materna exprimida	1 a 4 cdas. de carne o pescado hecho puré o finamente molido o cereal para bebés 1 a 4 cdas. de puré de vegetales (p. ej. brócoli, habichuelas, espárragos, calabacín, zanahoria) 1 a 4 cdas. de puré de fruta (p. ej. melón, pera, fresas) Sorbos de agua o leche materna exprimida	Dele el pecho cuando se lo pida en cualquier momento. Tostada de pan integral cortada en pedacitos o tiritas O 1 a 4 cdas. de fruta (p. ej. aguacate, ciruelas pasas cocidas o puré de manzana) O 1 a 4 cdas. de yogur entero sin sabor con puré de fruta

Referencias:

Health Canada (2012) *Nutrition for Healthy Term Infants: Recommendations from Birth to Six Months.*

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/infant-feeding/nutrition-healthy-term-infants-recommendations-birth-six-months.html>

Health Canada (2014) *Nutrition for Healthy Term Infants: Recommendations from Six to 24 Months.*

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/infant-feeding/nutrition-healthy-term-infants-recommendations-birth-six-months/6-24-months.html>