

¿Qué comidas le puedo ofrecer a mi bebé?

Puedes compartir prácticamente cualquier plato saludable de la comida familiar con tu bebé. Por ejemplo: fruta, verduras, carne, queso, huevos bien hechos, pan (o tostadas), arroz, pasta y la mayoría de los pescados. Al principio, elije comidas que puedan ser cortadas fácilmente en palitos o tiras cuando el pequeño esté empezando.

Si ofreces a tu bebé comidas variadas, le estás dando la oportunidad de descubrir diferentes sabores y texturas y te aseguras de que obtiene todos los nutrientes que necesita.

Comidas a evitar

* Alimentos con sal o azúcar añadidos. Lee las etiquetas cuidadosamente, ya que muchas comidas envasadas –como legumbres, empanadas o salsas- contienen grandes cantidades de sal.

* Comida rápida y platos preparados.

* Miel, marisco, pez espada y huevos crudos.

Consejos

* No esperes que tu hijo coma demasiado al principio. Muchos bebés comen muy poco durante los primeros meses. No te obsesiones con las cantidades y piensa en la hora de la comida como un momento más de juego.

* ¡Prepárate para limpiar! Puedes poner un hule bajo la trona del bebé para proteger el suelo. Así podrás volver a ofrecerle los alimentos caídos.

* Plantéalo como algo divertido. Así tu bebé estará dispuesto a probar nuevos alimentos y estará deseando que llegue la hora de la comida.

Bebé siempre seguro

* Asegúrate de que tu bebé se sienta erguido para comer.

* No le ofrezcas frutos secos o semillas enteras.

* Corta por la mitad alimentos pequeños, como aceitunas o cerezas; quita los huesos.

* No dejes que nadie, excepto el propio bebé, ponga comida en su boca.

* Explica este método a cualquiera que cuide del bebé.

* NUNCA dejes al bebé solo mientras esté comiendo

Nota

Debes comentar los detalles de la alimentación complementaria con tu pediatra o enfermer@ pediatric@ si en tu familia existen antecedentes de intolerancias, alergias alimentarias, problemas digestivos o si tienes cualquier otra duda sobre la salud o el desarrollo de tu hijo.

Para más información (en inglés), visita www.baby-led.com, www.rapleyweaning.com o lee *Baby-led Weaning, Helping your baby to love good food*, un libro de Gill Rapley y Tracey Murkett.

Alimentación complementaria a demanda



La alimentación complementaria a demanda

**es un método fácil,
instintivo y divertido
para incluir a tu bebé
en las comidas familiares**

¿Qué es la alimentación complementaria a demanda?

La alimentación complementaria a demanda (Baby-led weaning) es una manera de introducir comidas sólidas en su dieta, permitiendo que el bebé se alimente por sí mismo –sin usar cucharas y sin purés. El bebé se sienta con el resto de la familia a la hora de la comida y se une a los demás cuando está preparado, usando primero sus manos para comer y después los cubiertos.

La alimentación complementaria a demanda:

- * permite al bebé descubrir sabores, texturas, colores y olores
- * fomenta la independencia y la confianza en sí mismo
- * le ayuda a desarrollar y mejorar la coordinación ojo-mano y la masticación

* evita las peleas a la hora de comer y las actitudes melindrosas

Cualquier bebé sano puede empezar a alimentarse solo alrededor de los seis meses de edad. Sólo necesita que se le de la oportunidad de hacerlo.

¿Por qué la alimentación complementaria a demanda?

La alimentación complementaria a demanda está basada en el desarrollo de los bebés durante su primer año.

Los sistemas inmunitario y digestivo de los recién nacidos no están preparados para la comida hasta que alcanzan los seis meses de edad; la leche materna (o de fórmula) es todo lo que los bebés sanos necesitan hasta ese momento. A los seis meses, los bebés son capaces de sentarse erguidos, coger pedazos de comida, llevárselos a la boca y masticarlos; es decir, se pueden alimentar ellos solos.

Antes, cuando los bebés comenzaban con la alimentación complementaria a los tres o cuatro meses, se les daban purés porque eran demasiado pequeños para comer solos.

Si has esperado hasta los seis meses para introducir la alimentación complementaria, has superado la etapa de los purés, por lo que no los necesitarás.

¿No se ahogará?

Durante mucho tiempo, se ha recomendado a los padres que introdujeran en la dieta de sus bebés la comida en trozos a los seis meses para ayudar a que desarrollasen y fortaleciesen la masticación. La única diferencia es que con la alimentación complementaria a demanda no se ofrecen purés.

Así que, siempre que se cumplan unas simples reglas de seguridad, la probabilidad de atragantamiento es la misma que con cualquier otro método de introducción de alimentos sólidos. De hecho, cuando permitimos al bebé controlar lo que se lleva a la boca, le estamos ayudando a aprender a comer de manera segura.



¿Cómo empiezo?

* **Sienta al bebé erguido**, frente a la mesa, ya sea en tu regazo o en una trona. Comprueba que su postura es estable y que puede utilizar las manos y los brazos libremente.

* **En lugar de darle la comida, ofrécesela**; ponla frente al bebé o déjale que la coja de tu mano, de manera que sea él quien decida.

* **Comienza con comidas que sean fáciles de agarrar**: al principio, lo mejor son los palitos o las tiras. Introduce nuevas formas y texturas de manera gradual, para que tu bebé pueda descubrir cómo manejarlas.

* **Incluye al bebé en las comidas familiares** siempre que puedas.

Cuando sea posible –y apropiado para un bebé–, ofrécele la misma comida que estés comiendo, de manera que pueda imitar lo que tú haces.

* **Elige los momentos en los que el bebé no esté cansado o tenga hambre**, ya que así se podrá concentrar mejor. En esta etapa, la hora de la comida es para jugar y aprender, ya que el bebé seguirá obteniendo todo el alimento que necesita de la lactancia.

* **Sigue ofreciéndole el pecho o el biberón como siempre**. La leche es la principal fuente nutricional del bebé hasta que tiene un año. Cuando el bebé necesite menos leche, reducirá las tomas por sí mismo.

* **Ofrécele agua** con las comidas para que pueda beber si lo necesita.

* **No distraigas o apremies al bebé** mientras esté manipulando la comida; deja que se concentre y se tome su tiempo.

* **No le metas comida en la boca ni trates de convencerlo para que coma más.**