

Cómo introducir los sólidos

Es importante continuar 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). Alternativamente, los bebés que reciben lactancia artificial deben continuar también con la fórmula 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.

Pasando a la alimentación con taza

Los bebés pueden aprender a usar una taza desde una temprana edad, y por lo general están listos para desarrollar esta importante habilidad desde aproximadamente los siete meses.

Cuando el bebé pase a la alimentación con taza, informe al personal y cuidadoras de la primera infancia para que puedan ofrecerle bebidas en taza a su bebé. Si usted ha estado proporcionando mamaderas todos los días, no tendrá necesidad de continuar haciéndolo.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Español (Spanish)



Primeros alimentos:

Alimentos provistos por la guardería para la primera infancia

First foods:

Food provided by the early childhood setting

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



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 acerca de cómo está comiendo su niño en la casa. El personal y cuidadoras le ayudarán en la alimentación, y ayudarán al bebé a disfrutar de experiencias con nuevos alimentos. Podrán asimismo decirle lo que el niño ha comido durante el día, y si está disfrutando de nuevos alimentos.



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

Hable con el personal y cuidadoras, y hágales saber qué alimentos ha probado el bebé hasta el momento, y cómo está progresando con diferentes texturas.

Riesgos de atragantamiento para los niños pequeños

Algunos alimentos constituyen un riesgo de atragantamiento para los niños pequeños. Las guarderías para la primera infancia tendrán en vigencia políticas destinadas a reducir el riesgo de atragantamiento en los niños pequeños.

Para reducir el riesgo de atragantamiento:

- Ralle, cueza o muele las manzanas, zanahorias y otras frutas o verduras duras antes de ofrecérselas a los niños pequeños.
- 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.

“Empiece con alimentos suaves y blandos...”

