

# RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods

Guía  
de 4-6  
meses

De los cuatro a los seis meses, la leche materna y/o la fórmula fortificada con hierro siguen siendo el alimento principal de la dieta de tu bebé. Los expertos recomiendan empezar con los alimentos sólidos a los 6 meses, pero si tu bebé muestra signos de estar preparado para “probar sabores”, puedes empezar a ofrecerle pequeñas muestras de alimentos en puré poco antes de los 6 meses. Si tu bebé no muestra estos signos, no empieces. Espere a que esté preparado.



## ¿Cuáles son los signos de que está preparado?

Tu bebé está preparado para probar pequeños purés o alimentos suaves cuando puede mantener la cabeza erguida, abrir la boca cuando ve la comida, sentarse erguido con apoyo en un asiento para bebés o en una silla alta, mantener la comida en la boca y tragarla, y llevarse los juguetes o el puño a la boca para explorar.



## ¿Qué es la “ventana de sabores”?

Los sabores a los que está expuesto tu bebé desde el principio pueden marcar sus preferencias gustativas de por vida. A medida que se acercan a los 6 meses, los bebés son muy receptivos a una variedad de sabores. Si decides ofrecerle algunos sabores pequeños antes de los 6 meses, céntrate en una variedad de alimentos de un solo ingrediente, para no ocultar el sabor con otros gustos. Prioriza los sabores de las verduras, que suelen ser más amargos o salados, para ampliar el paladar de tu bebé.



## ¿Qué tipo de alimentos debo ofrecer a mi bebé cuando se acerca a los 6 meses?

La dieta de tu bebé sigue siendo principalmente leche materna o de fórmula. Para que empiece a experimentar los sabores de los alimentos, ofrézcale a su bebé purés de verduras suaves (como el brócoli, las patatas dulces o el betabel) y purés de frutas suaves (como los duraznos, las manzanas o las bayas).

*Las recomendaciones anteriores de esperar de 3 a 5 días entre la introducción de nuevos alimentos ya no son necesarias cuando se ofrecen alimentos poco alergénicos, como verduras o frutas. Si tu bebé o tu familia tienen antecedentes de alergias, habla con su médico antes de empezar. Consulta la Guía de los 6 a los 9 meses y la sección “Consejos para una alimentación segura” para obtener respuestas a las preguntas más habituales sobre el inicio seguro de los sólidos para tu bebé a los 6 meses.*



## ¿Cuánto debe probar mi bebé?

Cuando le ofrezcas alimentos, piensa en la variedad, no en el volumen. **A medida que el bebé se acerca a los 6 meses**, la comida sirve más bien para exponerlo al sabor, no a las calorías ni a los nutrientes que su bebé está obteniendo de la leche materna y/o de la fórmula. Ofrécele sólo una o dos cucharaditas de un alimento de un solo ingrediente, para no esconder el sabor. Da prioridad a la variedad de verduras. Puedes ofrecerle un puré suave en una cuchara blanda para bebés o con la punta del dedo limpia.

Esta guía es proporcionada por:



dr.yumproject



# RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods

## Leche materna:

se refiere a toda la leche que se extrae de la lactancia materna, del pecho (chestfeeding) o de la extracción de leche.



## ¿Por qué mi bebé hace muecas cuando prueba la comida?

A veces los bebés hacen muecas cuando prueban ciertos alimentos. Estas expresiones no significan que no les gusten esos alimentos. A menudo es sólo una reacción a una textura nueva y diferente. Ofrece otro sabor, y si tu bebé abre la boca, sabes que quiere más. A menudo, los bebés disfrutan fácilmente de las frutas debido a su dulzura. Los alimentos amargos o salados, como algunas verduras, pueden requerir más práctica antes de que a tu bebé le gusten. Asegúrate de ofrecérselos más a menudo.



## ¿Cuándo debo ofrecer alimentos alergénicos?

Espera a que tu bebé tenga 6 meses para introducir los 9 principales alimentos que suelen causar alergias (lácteos, huevo, cacahuets, frutos secos, soja, trigo, pescado, marisco y sésamo). Las investigaciones demuestran que esta exposición temprana, y continua, ayuda a reducir el riesgo de desarrollar alergias alimentarias graves. Habla con tu pediatra y consulta la Guía de los 6 a los 9 meses y la sección "Consejos para una alimentación segura" para conocer las respuestas a las preguntas más habituales sobre el inicio seguro de los sólidos, incluidos los alimentos alergénicos, para tu bebé a los 6 meses.



## Impulsando el desarrollo de la alimentación

- HABILIDADES MOTORAS ORALES:** Cuando los bebés mordisquean los dedos, las manos y los mordedores, están aprendiendo a afinar los movimientos de la mandíbula y a explorar con la boca. Puedes ayudar a los bebés a disfrutar de este momento de exploración ofreciéndoles una variedad de mordedores seguros de muchas formas y texturas diferentes.
- HABILIDADES MOTORAS GRUESAS:** Anima a tu bebé a rodar con un "tiempo de barriga" supervisado. Primero rodará de la barriga a la espalda y, finalmente, de la espalda a la barriga. Este tiempo le ayudará a desarrollar los músculos del tronco para poder sentarse y comer alimentos sólidos cuando se acerque a los 6 meses.
- HABILIDADES MOTORAS FINAS:** Anima a tu bebé a agarrar los mordedores u otros juguetes seguros. Esta habilidad será importante cuando aprenda a sostener una cuchara una vez que haya empezado a comer sólidos alrededor de los 6 meses.
- HABILIDADES COGNITIVAS:** Habla con tu bebé cara a cara, haciendo pausas de vez en cuando para observar y responder a sus intentos de comunicarse contigo. Estás preparando estas habilidades para compartir conversaciones durante las comidas juntos, así que mantén las distracciones, como el tiempo de pantalla, al mínimo y disfruta de la conexión que estableces con tu bebé.
- ENTRENAMIENTO DEL GUSTO:** Si pruebas sabores diferentes cerca de los 6 meses, fíjate en lo que aceptan y rechazan inmediatamente. Asegúrate de ofrecerle alimentos como las verduras con sabores más amargos o ácidos con más frecuencia que las frutas una vez que empieces a darle sólidos regularmente a los 6 meses.

**RECUERDE** compartir esta información con cualquier persona de su hogar o sistema de apoyo que también será responsable de alimentar a su hijo.



La información contenida en esta guía no debe utilizarse como sustituto de la atención médica y el asesoramiento de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que su pediatra puede recomendar en función de los hechos y circunstancias individuales.

Colaboradores: Carmen Berry, MPH, RD, LD; Kofi Essel, MD, MPH, FAAP; Nimali Fernando, MD, MPH, FAAP; Rupa Mahadevan, MD, FAAP, ABOIM; Melanie Potock, MA, CCC-SLP