



Recomendación y Directivas para la Introducción de Sólidos

La leche humana o la fórmula comercial por sí solas satisfarán las necesidades nutricionales de los lactantes hasta los **6 meses** de edad.

Después de eso, se necesitan alimentos sólidos para aumentar las fuentes de energía y proporcionar vitaminas y hierro adecuados. La evidencia no apoya los beneficios de la alimentación más temprana o un vientre completo para promover el sueño. Hay algunas pruebas de que retrasar los alimentos sólidos hasta los 4 a 6 meses de edad puede reducir el riesgo de enfermedad atópica y obesidad. **La Academia Americana de Pediatría (AAP)** recomienda el inicio de sólidos no antes de los 4-6 meses de edad.

Recomendamos comenzar a introducir sólidos cuando el bebé está **preparado para el desarrollo**, como cuando el bebé tiene un buen control de la cabeza y el cuello y es capaz de sentarse con el apoyo. En este momento, por lo general de 4 a 6 meses de edad, el bebé ya no empuja hacia fuera el material colocado entre los labios y puede comunicar interés inclinándose hacia adelante y abriendo la boca o indicar saciedad o desinterés inclinándose hacia atrás o apartándose.

La alimentación de sólidos antes de los 4 meses de edad puede resultar en aspiración y se asocia con un riesgo ligeramente mayor de desarrollar obesidad, dermatitis atópica, diabetes tipo 1 y celiaquía. Esperar hasta significativamente más tarde de los 6 meses de edad puede resultar en una ingesta de energía inadecuada, lo que conduce a un crecimiento lento, desinterés en los alimentos sólidos, retraso en el desarrollo motor orofaríngeo y deficiencia de hierro.

No hay necesidad de limitar la ingesta de grasa y colesterol en los alimentos infantiles, pero el alto contenido de sal y azúcar puede establecer el umbral de sabor más alto para que el bebé los prefiera más adelante en la vida. Evite la leche de vaca hasta los 12 meses de edad debido a la alta carga renal de soluto y la asociación con la deficiencia de hierro. Evite la miel durante el primer año debido al riesgo de botulismo. Aunque existe una tradición de retrasar los alimentos alergénicos (por ejemplo, huevos, pescado, cacahuetes), no hay pruebas convincentes que respalden el retraso, y la AAP no recomienda esta práctica.

¿Cuándo iniciar sólidos?

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés inicien sólidos entre los 4 y 6 meses de edad. Personalmente recomiendo esperar hasta que el bebé tenga 6 meses.

1. ¿Por qué?

- Desarrollo de habilidades motoras-por 4 meses algunos bebés todavía tienen un cierto grado de control de la cabeza.
- Los bebés comienzan a inclinarse hacia adelante para apoyarse con ambas manos a los 6 meses y se sientan sin apoyo entre 6-8 meses
- Necesidad de alimentos complementarios para apoyar el crecimiento
- Aumentar el riesgo de desarrollar diabetes y obesidad cuando los alimentos sólidos se inician demasiado pronto.
- Aumente el riesgo de asfixia si el bebé no está listo para masticar.

2. Algunos signos de que el bebé está listo para comenzar los alimentos sólidos:

- El bebé puede sentarse vertical y sostener la cabeza
- El bebé es curioso y está empezando a estar interesado en la comida alrededor
- El bebé ha perdido el reflejo del empuje de la lengua que empuja automáticamente los alimentos afuera de la boca



- El bebé todavía parece tener hambre después de recibir una porción completa de leche de un día (8-10 amamantando o alrededor de 32 onzas de fórmula)

¿Cómo iniciar sólidos?

1. Seleccione alimentos de los **cinco grupos de alimentos**:
 - Verduras • Frutas • Granos • Lácteos bajos en grasa
 - Proteínas de calidad, incluyendo carnes, pescados, nueces, semillas y huevos.
2. Ofrezca una variedad de alimentos para experimentar
3. Evite los alimentos altamente procesados
4. Ofrecer porciones apropiadas para la edad
5. Durante los primeros 6 meses de vida, la leche materna o la fórmula proporcionarán prácticamente todos los nutrientes que el bebé necesita.
6. A los 6 meses los bebés necesitan más **hierro y zinc** en su dieta de lo que la leche puede proporcionar, por lo tanto, es el momento perfecto para la introducción de sólidos.
 - Alimentos ricos en **hierro**: espinacas, brócoli, carne roja, legumbres-(frijoles, lentejas, chicharos, garbanzos), quinua, semillas de calabaza, pavo, tofu.
 - Alimentos ricos en **zinc**: carne roja, legumbres, semillas, frutos secos, lácteos, huevos, cereales integrales- (trigo, quinua, arroz, avena), verduras- (patatas, judías verdes, col rizada)
7. No ir bajo en grasa loco- una cantidad saludable de grasa es importante para el cerebro de los bebés y el desarrollo de los nervios. La grasa es más importante para los bebés que para los adultos, es crucial para el desarrollo adecuado de células y cerebros y la absorción de vitaminas, especialmente para absorber vitaminas A, D, E y K. Menores de 2 años, la mitad de las calorías de los bebés deben provenir de grasas saludables.
 - "Buenas **grasas**"– grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas- que se encuentran en frutas, verduras, como aceitunas, nueces, aguacates, grasas saludables.
 - **Grasas saturadas**- que se encuentran principalmente en fuentes animales, como mantequilla, queso, carne
 - **Los ácidos grasos omega 3**-los ácidos grasos poliinsaturados se producen principalmente en los aceites de pescado, y algunas plantas. Lo necesitan para una óptima función corporal y ayudan al desarrollo cerebral de su bebé.
 - *Las grasas trans*-no se consideran saludables para los bebés-normalmente se encuentran en los alimentos procesados, pueden tener efecto negativo en el colesterol y el corazón del bebé.
 - Tipo correcto de grasa- aguacate, mantequilla de semillas de girasol, aceite de oliva, mantequillas de nueces, yogur, salmón capturado silvestre, leche entera, coco.
8. Alimentos para evitar- **miel, y peligros de asfixia- uvas, palomitas de maíz, perros calientes**. Miel- porque puede estar contaminada con una toxina de la bacteria clostridio botulinum. A medida que los niños envejecen, pueden tener miel porque su sistema gastrointestinal puede mover las esporas a través del cuerpo sin causar ningún daño, lo que los bebés no pueden hacer.
9. El Gran 8 -introducir este grupo de alimentos altamente alergénicos temprano, a los 6 meses. Continuar de exponer
 - **Productos lácteos** (yogur, queso)
 - **Soja**
 - **Huevo** (comenzar con yema de huevo y luego clara de huevo)
 - **Pescado**
 - **Mariscos**
 - **Nueces de árbol**
 - **Cacahuete**
 - **Trigo**



¿Cuál debe ser un buen horario de alimentación?

1. A los 6 meses, puede ofrecer al bebé leche materna o un biberón y comenzar la introducción de sólidos:
 - A primera hora de la mañana cuando el bebé se despierta oferta *-pecho o fórmula*.
 - Alrededor de las 8-9 de la mañana ofrecen el desayuno *-una comida sólida*
 - Alrededor de las 10 de la mañana ofrecen un aperitivo puede ser sólido o leche
 - Alrededor del mediodía ofrecen un almuerzo-una *comida sólida*
 - Alrededor de las 2-3pm un bocadillo (sólido o mama o fórmula)
 - Alrededor de 5-6pm cena-*comida sólida*
 - Antes de acostarse, leche materna o fórmula.
2. Usted tiene que experimentar lo que funciona mejor, la comida sólida primero o la leche materna o fórmula primero durante las comidas con sólido. ¡Nunca obligues a alimentar a un bebé para comer! Si el bebé sacude la cabeza no, se aleja o se niega a abrir la boca, vuelva a intentarlo en otro momento.
3. A los 9 meses un bebé está amamantando alrededor de 24-28 onzas de leche materna o leche maternizada.
4. A los 12 meses, un bebé debe estar alimentándose alrededor de 16-20 onzas de leche materna o fórmula y la mayor parte de la nutrición debe provenir de comidas sólidas.

Mi objetivo es que los bebés estén comiendo en un horario regular de alimentación para cuando tengan 12 meses. A esta edad, los bebés son grandes y deben alimentarse 3 comidas completas: desayuno, almuerzo y cena, 1 o 2 refrigerios al día y no más de 16 onzas de leche entera al día.

¿Qué alimentos se deben administrar y a qué edad?

¡No hay una regla dura específica en cuanto a cuál debe ser la primera comida de un bebé! La recomendación es ofrecer al bebé una variedad de alimentos, con diferentes sabores y texturas para que el bebé pueda acostumbrarse a diferentes gustos.

1. **6 - 7 meses:**
 - Las reservas de hierro para bebés mientras están en el útero caen después del nacimiento y alcanzan su nivel más bajo alrededor de los 6-9 meses de edad. Por lo tanto, el nutriente clave a esta edad son los alimentos ricos en **hierro**.
 - Usted puede optar por comenzar con el cereal fortificado de hierro, sin embargo, también hay muchos alimentos ricos en hierro que pueden ser opciones perfectas. -verduras, frutas, carne, legumbres.
 - Introducir un alimento a la vez, alimentos de un solo ingrediente y ofrecer la comida unas cuantas veces al día durante unos días. Si el bebé tolera bien la comida, puede
 - Las consistencias de puré son ideales para comenzar sólidos, unas cucharaditas a la vez, que pueden aumentar dependiendo de los deseos del bebé.
 - Existe una creencia de larga data de que la introducción de frutas (alimentos dulces) antes de las verduras, puede conducir a una preferencia de por vida por los dulces, sin embargo, no hay ninguna investigación que apoye esta creencia. ¡Puedes empezar lo que quieras!
 - **No agregue sal ni azúcar añadida a los alimentos.**
 - **La AAP cree que sobre la base de múltiples estudios que la introducción temprana de alimentos altamente alérgicos: huevos, lácteos de maní, puede ser beneficioso y reducir el riesgo de desarrollar alergias incluso en niños en riesgo.**



- El bebé debe continuar recibiendo la mayor parte de la nutrición de la leche materna o fórmula, alimentándose alrededor de 28-32 onzas en un día. Este volumen comenzará a disminuir a medida que el bebé coma más sólidos, y eventualmente será reemplazado principalmente por comidas sólidas.
2. **7 - 8 meses:**
- Los bebés deben seguir alimentando 3-4 comidas de sólidos.
 - Las consistencias deben ser más gruesas y más sólido, como puré de frijoles, lentejas, verduras.
 - Mientras alimentas al bebé con una cuchara, debes permitir que el bebé se alimente con los dedos: pequeñas cuñas de aguacate, puré de papa, pequeñas cuñas de plátano, etc. Alimentos que son suaves en consistencia.
 - Evitar cualquier alimento que puede ser un peligro de asfixia: **alimentos crudos** como rodajas de **manzana**, palitos de **zanahorias**. Además, ciertas formas, como una uva entera. Texturas difíciles como **palomitas** de maíz, un trozo de **bistec**, un **perro caliente**, **nueces**, **semillas**, **pasas**.
 - El bebé debe ser capaz de experimentar y disfrutar jugando con la comida y comiendo con las manos.
 - El volumen de leche materna o fórmula del bebé, debe disminuir a unos 24-28oz al día.
3. **8 – 9 meses:**
- Los bebés deben estar alimentando de 3 a 4 comidas sólidas al día.
 - Los bebés deben estar alimentando una mayor variedad de texturas y más alimentos con sus dedos.
 - Alimentos como quinua, cuscús, arroz, legumbres machacadas, puré de verduras.
 - Continúe con alimentos ricos en hierro, como carne roja, y más proteínas como pollo, pescado, pavo.
 - El volumen de leche del bebé, leche materna o fórmula debe disminuir a unos 24 oz al día.
4. **9 – 12 meses:**
- Los bebés deben estar alimentando un horario muy establecido de 3 comidas: desayuno, almuerzo y cena con 1-2 meriendas por la mañana y por la tarde.
 - Los bebés deben estar completamente en transición de purés y alimentar con más texturas, incluyendo alimentos blandos con los dedos, y carnes molidas o ralladas, pescado, pollo, pavo. Todo tipo de frutas y verduras en cuñas.
 - El volumen de leche- leche o fórmula del bebé debe disminuir a 16-20oz al día.
5. **12 meses de edad- Niños y Niñas Grandes**
- Los bebés deben alimentarse con 3 comidas, 2 meriendas y no más de 16 onzas de leche al día.
 - Los bebés deben estar alimentándose con todo tipo de texturas, comiendo con la familia a la hora de cenar y compartiendo una dieta saludable.
 - Los bebés ahora pueden comer **MIEL**.

Los bebés ahora pueden comenzar a beber **LECHE**. La recomendación es pasar a la leche entera, ya que contiene todos los nutrientes, proteínas, grasas y vitaminas esenciales para el desarrollo y crecimiento del cerebro. Evite la leche de vaca hasta los 12 meses de edad debido a la alta carga renal de soluto y la asociación con la deficiencia de hierro. Para los bebés que estaban bebiendo fórmula, los padres pueden pasar completamente a la leche entera. Para los bebés que son amamantados, los padres pueden optar a disminuir la lactancia materna o continuar con leche materna y entera, limitando el volumen total a no más de 16-20 onzas al día.