

¿Puede beber agua mi bebé?

Los padres suelen hacer varias preguntas sobre el agua que deben dar a sus hijos.

¿Hay que ofrecer agua al niño que sólo toma pecho?

Los niños menores de 6 meses no necesitan tomar agua. Tanto los que toman [solo pecho](#) como [biberón](#). La leche materna y la leche de fórmula tienen toda el agua que les hace falta.

A partir de los 6 meses se le puede ofrecer agua al bebé. Es cuando empieza a tomar los alimentos sólidos. En los niños que toman pecho, ofrecerla en vaso, que no interfiera con la lactancia materna.

¿Qué agua es la mejor para el bebé?

[El agua](#) que toma toda la familia. Puede ser la del grifo o el agua embotellada. Hay que mirar cual puede ser la más buena.

¿Qué leyes hay para que el agua sea buena?

Para que el agua sea potable debe cumplir unas normas. Estas normas las regulan diversas instituciones:

- La *Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos* (EPA),
- La *Organización Mundial de la Salud* (OMS),
- La Directiva Comunitaria de la *Unión Europea* (CEE) y
- En España hay una ley que dice que el agua del grifo no debe tener: bacterias, virus y parásitos que sean malos para la salud. Además no puede tener: mercurio, hidrocarburos, plaguicidas, pesticidas, productos organoclorados ni ser radiactiva.

¿Son importantes los minerales del agua?

Los minerales que hay en el agua influyen en su sabor y “dureza”. Hoy en día las concentraciones recomendadas en mg/l son:

Minerales en el agua del grifo	mg/l
Calcio	100
Magnesio	30
Cloruros	25
Sulfatos	25
Sodio	20
Potasio	10
Flúor	1
Aluminio	0,05

El agua que ponemos en el biberón no debe de tener mucho sodio ni calcio. Porque le puede hacer daño al riñón del bebé. Hay que saber la concentración de minerales del agua de nuestra Comunidad o, incluso de nuestra ciudad.

¿Puedo usar el agua del grifo?

El agua que sale de nuestros grifos es potable. Es segura. Se puede usar para preparar el biberón. No hace falta hervirla.

No tiene ni bacterias, ni virus ni parásitos.

En España la ley no obliga a hacer una determinación sistemática de parásitos. Por eso si en su localidad no se hace ultrafiltrado hay que hervir el agua que se pone en el biberón si el niño tiene menos de 6 meses. Así se quitan los parásitos.

Si hay dudas se puede hervir el agua. Esto hace que se concentren los minerales y sepa peor.

Si hervimos el agua para preparar el biberón se aconseja hervir durante 1 minuto. (Añadiendo 1 minuto más por cada 1000 metros por encima del nivel del mar). Es un consejo de la OMS.

Otra opción es usar agua envasada apta para el consumo infantil. Esta agua está poco mineralizada. Tiene pocas sales. El agua envasada no hay que hervirla.

¿Dónde podemos aprender más sobre el agua y la lactancia materna?

- ¿Hay que darle agua al bebé que toma pecho? [Preguntas frecuentes sobre lactancia materna](#). Comité de Lactancia materna. *Asociación Española de Pediatría (AEP)*.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

¿Puede beber agua mi bebé?

Sonia Hernández Rodríguez. MIR de Pediatría
Olga Cortés Rico. Pediatra



www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 17-01-2012

Última fecha de actualización: 25-02-2018

Autor/es:

- [Olga Cortés Rico](#). Pediatra. Centro de Salud "Canillejas". Madrid
- [Sonia Hernández Rodríguez](#). Pediatra de Atención primaria.. Centro de Salud Aquitania. Madrid
- [Jose Luis Montón Álvarez](#). Pediatra. Actualmente jubilado

