
Alimentación en el lactante: alimentación complementaria con sentido común

¿Cuándo se debe empezar a dar alimentos distintos de la leche a los bebés?

[Leche materna](#) es todo lo que los bebés necesitan tomar hasta los 6 meses. Es un alimento completo. Tiene todos los nutrientes necesarios para crecer. También aporta **defensas** naturales que ayudan a evitar numerosas enfermedades.

Si no ha sido posible la lactancia natural se recurre a [fórmulas artificiales](#) de inicio.

[A partir de los 6 meses](#) se suele empezar a dar otros alimentos distintos de la leche. Es lo que se llama “alimentación complementaria”. Algunos bebés pueden empezar un poco antes.

¿Por qué necesita el bebé alimentos nuevos?

Hacen falta muchos nutrientes distintos para mantener la salud de nuestro cuerpo. [Proteínas](#), aminoácidos, ácidos grasos, vitaminas, minerales, fibra... Ningún alimento los tiene todos. Por eso hay que tomar muchos alimentos diferentes. Cuanta más **variedad** hay en la dieta, mejor. Los seres humanos somos “omnívoros” por necesidad.

Mi pediatra me ha dado un listado de alimentos y edades. ¿Debo seguirlo al pie de la letra?

Puede que su pediatra le haya dado una hoja de consejos para que vaya empezando a dar alimentos nuevos a su bebé.

Quizá le ha sorprendido que [esa lista no sea del todo igual](#) a la que otros pediatras dan a otras familias.

En realidad esas hojitas son todas parecidas y un poco diferentes. Sólo pretenden ayudarle a usted y su familia a entender que los bebés deben probar los alimentos nuevos de uno en uno.

Cómo hacer para que el bebé se vaya acostumbrando

En cada país o región suele haber costumbres diferentes a la hora de comer. Influye el clima, los alimentos que más se cultivan, las tradiciones, etc. También suele haber unas creencias sobre cuáles son los alimentos más adecuados para dar a los bebés pequeños.

En los países industrializados es muy habitual comenzar con alimentos “de farmacia”. Sin embargo, eso es algo antinatural. Lo cierto es que pueden empezar a comer cualquier alimento normal de la familia: patatas, arroz, zanahoria, plátano, calabaza, lentejas, menestra... En realidad basta con ofrecer con la punta de la cuchara un poquito de la comida que toman los padres ese día. Así el bebé prueba un nuevo sabor y se acostumbra poco a

poco. Y se puede ver si le gusta, si le sienta bien, o si en cambio, le produce alguna reacción.

Poco a poco se va dando más variedad de alimentos: más [verduras](#) y [legumbres](#), las carnes, los [pescados](#), los huevos.

A medida que pasan los días el bebé tomará un poco más de cantidad. No es obligatorio usar batidoras, aunque son cómodas para hacer purés.

Estos nuevos alimentos “complementan” a la leche materna (o a la de fórmula) que durante todo el primer año es esencial.

¿Hay algún alimento prohibido?

Muy pocos. En realidad solo los que han producido **reacción alérgica** a alguno de sus familiares directos. Se sabe que la predisposición a sufrir alergias es hereditaria. Se suele aconsejar que no los tomen en el primer año de vida, porque parece lógico. Pero esta medida no garantiza que el bebé no desarrolle alguna alergia más tarde.

Los [alimentos que más alergia](#) suelen producir son: la leche de vaca, el pescado y el huevo. Por eso son los que, por lo general, se dan más tarde, después de cumplir los 9-10 meses.

¿Qué pasa con los cereales y con el gluten?

Se sabe que hay cereales sin gluten (maíz, arroz) y otros con gluten (trigo, centeno, cebada, avena), desde que se descubrió la [enfermedad celiaca](#).

Ésta se debe a una intolerancia al gluten. Y es más grave si el bebé toma gluten desde muy pronto. Por eso durante mucho tiempo se ha recomendado dar primero arroz y maíz y dejar para más tarde los otros cereales.

En la actualidad parece que se ha comprobado que retrasar la introducción del gluten no sirve para evitar la enfermedad, ya que tiene base genética. Lo más interesante es que se ha descubierto que si el gluten se empieza a dar poco a poco (una cucharadita hoy, otra mañana, es decir no dar una papilla entera de golpe) mientras el bebé sigue tomando leche materna, ésta funciona como una “protección” y en caso de tener celiaquía, sería menos grave.

¿Cómo dar los cereales a los bebés que toman pecho?

Se puede hacer un puré con arroz, o sopa de sémola. Se pueden añadir un par de cacitos en el puré o con caldo o con una papilla de fruta. Se puede dar al bebé una galleta o una rebanada de pan. Todo eso son cereales.

Lo que no es lógico es usar una fórmula artificial si la madre tiene leche. Por cierto, hay quien se saca un poco de leche para hacer papillas de cereales.

Las habilidades son importantes

Para empezar a dar alimentos nuevos al bebé es mejor esperar a [que se sostenga sentado](#), porque lo lógico es dárselos [con cuchara](#). Algunos bebés aprenden muy pronto a abrir la boca para que entre la cuchara. Suele ser entre los 4 y los 7 meses.

Los bebés pueden aprender a beber en vaso muy pronto (¡incluso los prematuros saben!). Es lo mejor para [darles agua](#).

Entre los 6-8 meses les gusta ya coger [trozos de comida y llevársela a la boca](#). Sobre los 9-10 meses ya les gusta roer y masticar alimentos semisólidos (arroz, pan, pera,...). ¡Aunque no tengan dientes!. Esta es **la mejor edad para estimular la masticación**.

Es una buena idea dejar que coman algunos alimentos con sus dedos. Y pronto querrán probar con la cuchara. No hay que preocuparse por un poco de suciedad. Lo que gana el bebé es muy importante: habilidades y autonomía.

Al cumplir los 12 meses puede comer en la mesa familiar. Que tome la misma comida que los demás. Es tiempo de dejar las formas de alimentarse “de bebé”. Ya no hacen falta los biberones y la batidora. Pero... ¡si quiere, puede seguir tomando el pecho!

¿Potito, puré o guiso casero?

Apuesten por las comidas hechas en casa. Las normales que todos suelen tomar: potajes, salmorejo, legumbres, menestra, pisto, carne en salsa... Si la meta es que a los 12 meses ya coma de todo y como todos... es mejor que se acostumbre pronto. Además los bebés siempre tienen mucho interés por la comida que toman sus padres. Abren la boca como “pidiendo”. Meten la mano en el plato... En realidad saben que si esa comida la está tomando otra persona es que está buena, es segura y comestible.

Recuerden

- Hasta los 6 meses (más o menos) al bebé solo le hace falta tomar leche materna o fórmula de inicio.
- Los nuevos alimentos se darán poco a poco. De uno en uno y en pequeña cantidad. Puede ser de la comida normal de la familia.
- Los nuevos alimentos “complementan” a la leche materna (o a la de fórmula). La leche es esencial en el primer año de vida.
- No es obligatorio usar batidoras. Aunque son cómodas para hacer purés. Se deben dejar de usar al cumplir 12 meses.
- Es bueno fomentar que el bebé aprenda habilidades. Darle de comer con cuchara y vaso. Dejar que él manipule los alimentos. Estimular a que mastique.
- Mejor alimentos caseros un poco adaptados (aplastados o triturados) que alimentos industriales. Lo más parecido a la comida de todos.

Fecha de publicación: 1-12-2012

Autor/es:

- [Ana Martínez Rubio](#). Pediatra. Centro de Salud de Camas. Camas (Sevilla)
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)


