
¡A comer con cuchara o con la mano! Cuando la leche no es bastante ¿Cuándo, cómo y por qué?

¿Cuándo se pueden dar al bebé comidas distintas de la leche?

Alrededor de los 6 meses, el niño empieza a tomar [otros alimentos](#) (verduras, carne, frutas, cereales...) que aportarán vitaminas, minerales y otros nutrientes. Son un “[complemento](#)” de la leche, que sigue siendo el [alimento principal](#) en el primer año de vida

¿Hay un orden para introducir los nuevos alimentos?

[No hay un orden rígido](#) para introducir los alimentos. Es aconsejable comenzar con los más ricos en hierro, como los purés de verdura con carne o legumbres o los cereales enriquecidos.

Las nuevas comidas se adaptarán a cada niño y a la situación familiar. No existe una pauta que haya demostrado ser mejor que otra.

¿Cómo se empieza?

Si el niño está con [lactancia materna](#) se continuará con tomas frecuentes y se ofrecerán nuevos alimentos después de la toma de pecho. Según el apetito del niño. Así se irá acostumbrando a los nuevos sabores. En el caso de la [lactancia artificial](#), los nuevos alimentos se pueden ofrecer después del biberón o mezclados con esta leche

Debe dejar una separación de varios días entre cada nuevo tipo de alimento. Al principio puede haber rechazo a los cambios, que se superará ofreciendo la nueva comida en varias ocasiones SIEMPRE SIN FORZAR. Los padres o cuidadores deciden qué le ofrecen y [el lactante cuánto toma](#). Cada niño tiene un ritmo propio y hay que adaptarse a su maduración.

¿Qué cantidad debe ofrecerse?

Todo alimento nuevo debe introducirse en pequeñas raciones, que se aumentan en cantidad y variedad, de forma lenta, a medida que el niño crece.

¿Cuántas comidas al día?

Se aconseja [lactancia materna a demanda](#) con 2 o 3 comidas diarias hasta los 8 meses. Después aumentar a 3 o 4 comidas al día, sin que desplacen todas las tomas de leche.

¿Con cuchara? ¡O con la mano!

Es el momento de empezar a usar la mano y/o la cuchara. El paso de líquidos a alimentos blandos o purés requiere un periodo de adaptación. Paciencia, no forzar nunca.

Se favorece su autonomía si le dejamos intervenir, [coger los alimentos por sí mismo](#), utilizar los cubiertos, etc.

¿Cómo se preparan?

La manipulación y elaboración de las comidas debe hacerse bajo estrictas normas de higiene. El [lavado de manos](#) de los padres y del lactante es fundamental. Limpie muy bien todos los utensilios que use. Con facilidad acumulan restos de alimentos y puede ser causa de infecciones y diarreas.

Es preferible que el niño tome los platos preparados en casa, sin colorantes ni conservantes.

Algunos niños prefieren empezar con alimentos bien triturados y luego aceptan una textura más gruesa. No más tarde de los 8 meses se ofrecerán en trozos pequeños o aplastados. Estos cambios dependen de las [habilidades del niño](#). Hay que animarle a que utilice sus manos.

A otros niños les gusta, desde el principio, coger con sus manos trocitos de comida, de cualquier plato normal de la familia: patatas, arroz, zanahoria, pera, melón, calabaza, lentejas, menestra... Se llama [alimentación dirigida por el bebé o BLW](#)

Las dos opciones son igual de buenas. Lo que se quiere conseguir es que aprendan a comer, a masticar y que al final el niño pueda alimentarse solo.

¿Qué alimentos?

1. **Lácteos:** El bebé necesita al menos 4 tomas. La [lactancia materna se puede prolongar](#) todo el tiempo que la madre o el niño deseen, hasta los 2 años o más. Si le da leche artificial se puede cambiar a leche de continuación a partir del 6º mes. Entre 300 a 500 ml de leche al día.

Más tarde se pueden dar otros [aportes lácteos](#) como el yogur natural o el queso fresco. Para dar leche entera se debe esperar a que cumpla los 12 meses.

2. **Carnes:** Se puede incorporar a las verduras, carne de pollo sin piel y posteriormente, ternera, cordero y otras carnes magras (sin grasa). No son recomendables las vísceras.

3. **Verduras y legumbres:** Frescas o congeladas, cocidas con poca agua, sin sal y con una cucharadita de aceite en crudo. Es mejor variar la composición del puré y no incluir acelgas, espinacas y borraja.

No conservar más de 24 horas en nevera. Es mejor congelar en raciones para utilizar otro día.

4. **Frutas:** Cualquier tipo de fruta natural: pera, manzana, plátano, naranja o mandarina, etc. Por separado a trozos o en una papilla que se prepara en el momento de la toma.

Los [zumos](#) y todas las bebidas que contengan azúcares tienen un escaso aporte nutritivo y deben evitarse.

5. **Cereales:** Los cereales “de caja”, que suelen ser la base de las primeras papillas, pueden prepararse con leche materna extraída (en este caso no espesarán), agua, caldo, leche artificial o mezclarlos con fruta o verdura. Si su

hijo mantiene lactancia materna, no es necesario introducir una leche artificial. Se pueden ofrecer una o dos tomas (mañana y/o [noche](#)), en forma de papilla clarita para dar con cuchara o en biberón.

Otra opción es añadir pan, arroz, maíz, harina, sémola o pasta a otras tomas. A algunos niños preferirán arroz cocido blandito o sopitas de sémolas, ique también son cereales!

La edad en la que se añaden los cereales con [gluten](#) (trigo, centeno, cebada, avena...) no influyen en el riesgo de desarrollar la enfermedad [celiaca](#). Solo se aconseja empezar con pequeñas cantidades y aumentar poco a poco

6. Pescado: Es un alimento saludable. El pescado blanco o azul, cocido o a la plancha sustituirá algunos días a la carne. Puede ser congelado ya que tiene el mismo valor nutritivo. Se debe evitar consumir especies de pescado azul de gran tamaño (pez espada, atún rojo, lucio y tiburón) por su alto [contenido en mercurio](#) .

7. Huevo: El huevo se prepara cocido. Primero la yema, después de unos días la clara. Si no hay problemas, se probará en tortilla, revueltos o menos cocinado.

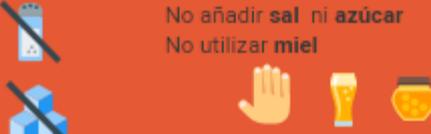
8. Agua: Los lactantes sanos amamantados a demanda reciben líquidos suficientes y no necesitan otro aporte de agua. A los alimentados con leche artificial, cuando toman más alimentos, se les puede ofrecer agua.

9. Azúcar y miel: No se recomienda añadir azúcar a las comidas, puesto que favorece la caries y obesidad además de dar un sabor que acostumbra al lactante. Tampoco conviene dar miel antes de los 12 meses de edad.

10. Sal. No hay que añadirla a las comidas

El niño debe [incorporarse poco a poco](#) a la dieta familiar y mantener una alimentación variada que conforme unos hábitos saludables, tan importantes para su futuro.

Podéis [descargar la infografía en PDF](#).

 <h1>A comer con cuchara o con la mano</h1> <p>Alrededor de los 6 meses. Sin obligar. No hay un orden mejor que otro La leche es el alimento principal de 6 a 12 meses.</p>	
Alimentos que complementan la leche	Evitar o tener cuidado
 <p>Verduras, legumbres, carne, huevo</p>	 <p>No verduras de hoja verde grande :</p> <ul style="list-style-type: none"> • espinacas • acelgas • borraja
<p>Toda clase de frutas</p> 	<p>No añadir sal ni azúcar No utilizar miel</p>  <p>No zumos ni bebidas azucaradas</p>
 <p>Pescado blanco o azul</p> <ul style="list-style-type: none"> • pescadilla • merluza • gallo • salmón... 	 <p>No pescados grandes del mar :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. atún rojo 2. pez espada o emperador 3. lucio 4. tiburón
 <p>Cereales</p> <ul style="list-style-type: none"> • sin gluten : maíz, arroz • con gluten: trigo, avena <p>No hay una edad ideal para empezar Aumentar despacio la cantidad de los cereales con gluten</p>	 <p>No leche de vaca hasta los 12 meses</p>



Padres y pediatras al cuidado de la infancia y la adolescencia



Autor artículo original:
• [Amparo de la Fuente García](#)

Fecha de publicación: 16-10-2011

Última fecha de actualización: 28-04-2020

Autor/es:

- [Carmen García Rebollar](#). Pediatra. Centro de Salud de Moralarzal. Moralarzal (Madrid)
- [M^a Luisa Padilla Esteban](#). Pediatra. Centro de Salud "Orcasur". Madrid

