

# Alimentando a nuestro menor

## 4 meses de edad



Su bebé está creciendo y cambiando — y estos cambios nos indican que él está preparado para cambiar su dieta gradualmente. No hay ningunas reglas en cuanto al momento en que usted debe empezar a añadir la comida sólida a la dieta — pero es mejor que usted le deja a su bebé que él se lo enseñe a usted.

Es mejor que su bebé espere a empezar la comida sólida hasta que esté preparado. También, será más fácil para usted si espere hasta que su bebé demuestre estas señales de preparación:



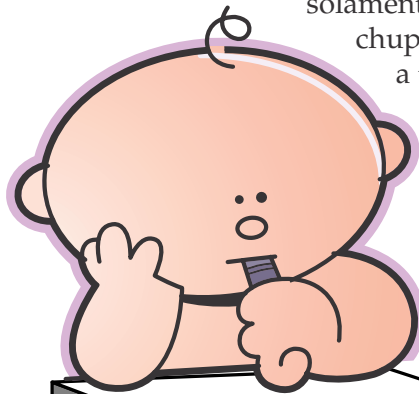
Está sentándose

Babea

Empieza a meterse las manos en la boca

A la edad de cuatro meses, es probable que el bebé también demuestre que ya tiene más habilidades que solamente la habilidad de

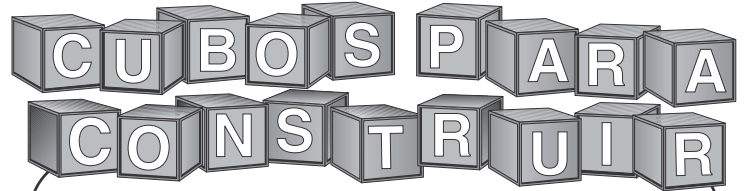
chupar — que ya empieza a tragar según un patrón. Eso va a ayudarle a usar la lengua para conducir la comida hacia la gar-ganta y para tragarla sin que se atragante. De esta manera, ¡ya pronto es la hora



### 4 a 6 meses

- Cereal infantil mezclado con la leche materna o la fórmula: use los cereales secos que están hechos de solamente un grano — primero arroz, y luego harina de avena y cebada.

apropiada a que usted puede empezar a introducirle gradualmente



## de alimentar a su bebé

- **Ponga 2-3 cucharas de la leche materna o la fórmula en un pequeño plato de cereal. Añade 1 cucharita de cereal infantil.**
- **Siente el bebé en sus rodillas, o en un asiento infantil o silla alta para alimentarlo.**
- **Use una cucharadita pequeñita para alimentarlo**
- **Nunca insista a su bebé que coma más que quiere. Dos cucharaditas de la comida sólida son suficientes para alimentarlo por las primeras varias veces.**
- **Preséntele solamente una comida nueva a la vez**

la pri-mera comida sólida, tal como el cereal infantil de arroz! Hable con su medico, antes de empezar a darle a su bebé alimentos sólidos.

¿Por qué es el cereal de arroz, que añade a la dieta del bebé a los cuatro a siete meses, una de las mejores comidas sólidas para ser alimentado primero al bebé? Hay muchos motivos. Primero, los cereales infantiles son fortificados con hierro — y es necesario que usted empiece a proveer del hierro en la dieta del bebé más o menos a los cuatro a seis meses. Cuándo nació, el sistema de su bebé, si cumplió la gestación completa antes de nacerse, había acumulado hierro suficiente para alimentarlo hasta ahora. Pero ya pronto va a ser

necesario que le alimente con las comidas que le proveen del hierro para que prevenga la anemia, especialmente si todavía está amamantando y no está tomando la fórmula fortificada con hierro.

Otro motivo más del por qué el cereal es una de las comidas ideales para alimentar primero al bebé es que usted puede determinar la textura y el espesor.

Ahorita, su bebé puede tolerar mejor una textura suave y semilíquida. Después cuando se haga mayor y haya empezado a tragar muy bien, le gustará una textura más espesa y grumosa. Mezcle el cereal con la leche materna o con la fórmula — ésas son buenas fuentes de proteíno, carbohidratos, y las grasas esenciales que requiere el bebé.

A menudo se escoge el cereal de arroz para alimentar por primera vez al bebé porque el arroz tiene la probabilidad menos posible de causar que el bebé tenga una reacción alérgica. Durante la etapa en que usted está presentándole el alimento sólido al bebé por primera vez, usted querrá introducirlos **uno a la vez**, para de cerca poder detectar cómo le vaya la nueva comida. Si muestra señales de erupción (sarpullido) en la piel, respiración con dificultad, diarrea o vómito, podría ser una reacción a algún

alimento. Llame a su médico para cerciorarse. ¡Más sobre presentarle al bebé el alimento sólido el mes que viene!



Algunos padres piensan en empezar a alimentar la comida sólida porque esperan que le ayude al bebé que duerma através de la noche. Sin embargo, la mayoría de los bebés no llegan al punto de que pueden dormir por seis o siete horas a la vez hasta la edad de tres o cuatro meses. Pertenece más a que el bebé crece más despacio que antes y menos a la satisfacción que tiene con su dieta. Pero esa noche llegará — ¡eventualmente!

Esas alimentaciones del pecho o del biberón todavía le proveen de la mayor parte del alimento que toma su bebé. Por ahora, la comida sólida le provee de solamente unas pocas calorías y elementos nutritivos en su dieta. Esas alimentaciones del biberón o del pecho ya bien conocidas al bebé van a guardar que su bebé se sienta bien seguro durante la etapa en que “se embarca al nuevo mundo” de la comida sólida.

¡Disfrute de estos momentos emocionantes de alimentar a su menor!

#### References:

*Minnesota Extension Service. Feeding the 4 month old. (1996). University of Minnesota.*

*Satter, E. Child of mine: Feeding with love and good sense. (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.*

*Duyff, R.L. American Dietetic Association. Complete food and nutrition guide (2nd ed.) (2002). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.*

**Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service**

PK-11/4

August 2003

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating. Marc A. Johnson, Director.