

# Alimentando a nuestro menor



## 6 meses de edad

Su bebé que tiene seis meses de edad ya empieza a comer alimento sólido, y parece tener interés en la comida y en la familia a la hora de comer. El mes pasado hablamos de empezar el cereal — probablemente por primera vez el cereal infantil de arroz, y posiblemente luego la cebada. Espere hasta más tarde para presentarle la harina de trigo en alguna forma — a las siete meses de edad es típico — a causa de la mayor probabilidad de que se pueda causar que su bebé tenga una reacción alérgica.

Después de que su bebé esté acostumbrado al cereal infantil fortificado con hierro, usted querrá empezar a acompañarlo con frutas y vegetales en su dieta. Algunas pediatrias recomiendan que se empiece con vegetales para asegurar de que estos sabores se acepten bien antes de que brinde las frutas, que son más dulces. El objetivo principal de



añadir vegetales y frutas es que gradualmente la fórmula o la leche materna deja de proveerle al bebé de la fuente principal de vitaminas A y C y que, eventualmente, se las provee la comida sólida.

Diviértase de esa mirada de asombro y confusión del bebé la primera vez

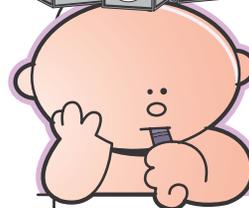
**6 a 8 meses**

- Vegetales colados o compota de vegetales
- Frutas coladas o compota de frutas
- Sorbitos de jugo servido en una taza

que prueba los vegetales. Empiece con compota de vegetales cocidos, frescos o congelados, o se puede decidir de comprar comida comercial preparado para los bebés. Si usted le prepara la comida para su bebé por sí mismo, recuerde que la emoción que se siente su bebé cuando tome la comida tiene origen **en la comida sí misma** — no hay ninguna necesidad de sazonar la comida para el bebé. Los vegetales enlatados tienen demasiado sodio o sal — el bebé no requiere la sal, y es demasiado difícil para que su organismo la digiera.

Recuerde presentarle los vegetales y frutas nuevos uno a la vez. Observe a su bebé de cerca de tres a cinco días después de presentarle un alimento nuevo. Si su bebé es sensible a un alimento nuevo, puede tener una reacción. Por eso, las comidas mixtas — tal como los cereales variados, los vegetales variados, las recetas para el bebé, o los postres — necesitan esperar hasta que su bebé pruebe cada ingrediente por separado, para asegurarse de que se toleren. Ya es buen momento para presentarle a su bebé el

## CUBOS PARA CONSTRUIR



### VERDADES de jugo de fruta

- Mejor brindarlo en una taza
- Sirva 100% jugo — no ponches de jugos
- Busque "Vitamina C" en la etiqueta
- ¡No exagere! 3 onzas de jugo diario es suficiente — más en tal caso puede resultar en que el bebé pierda el apetito

jugo de frutas. No lo hemos mencionado hasta ahora, y con buen motivo. El jugo de frutas solamente añade carbohidratos a la dieta de su bebé — y probablemente va a reemplazar comidas con más densidad de nutrientes (tal como fórmula o leche materna) si se empieza mucho antes de la edad de seis meses. Pero el bebé necesita una fuente diaria de vitamina C en su dieta, y dar el jugo o la fruta es buena manera de proveersela. A esta edad, una porción de 1/3 taza diaria de fruta o jugo rico in vitamina C es suficiente.

Debido a que el jugo es un dulce muy concentrado, tal vez debe presentar el jugo servido en una taza. De esta manera, hay menos oportunidad para que los dientes del bebé y la boca queden al descubierto de los azúcares del jugo por demasiado. ¡El bebé estará tan emocionado sobre el sabor del jugo que su habilidad de tomar en una taza se desarrollará con rapidez!

¿Qué tipo de jugo debe presentarle por primera vez? Una vez más, un jugo 100% de una sola fruta, no una combinación de varios sabores de fruta, sería mejor hasta que esté seguro de que cada ingrediente por separado no cause una reacción alérgica en su bebé. A menudo, se recomienda que el jugo de manzana sea el primer jugo que toma el bebé. ¡Pero lea las etiquetas! El jugo de manzana para su bebé debe venir del jugo empacado para los bebés (enriquecido

con vitamina C) o de jugo de manzana empacado para los adultos y enriquecido con vitamina C. Hay unas pocas marcas de jugo enriquecido con vitamina C, pero inspeccione las etiquetas para estar seguro. El jugo de ácidos, tal como el jugo de naranja, por lo general se presenta más tarde — más o menos a la edad de un año — porque frecuentemente causa que un bebé menor tenga una reacción alérgica o dolor del estómago/diarrea. Asegúrese usted de que solamente se le dá a su bebé jugo pasteurizado.

Los patrones de comer que su bebé está mostrando empiezan a parecerse a esos de los mayores miembros de la familia. Come cereal una o dos veces cada día, toma un jugo rico en vitamina C servido en una taza, y trata de coger por sí mismo los pedacitos de comida suave que le brinda y que puede masticar con las encías — probablemente vegetales quitados de la comida de la familia antes de ser sazonados, y cereales secos — probablemente arroz o avena. ¿Ya se ha reunido el bebé con la familia durante la hora de comer? Se beneficiará tanto del aspecto social de comer en familia, y definitivamente animará cada comida familiar.

El mes que viene, ¡vamos a explorar más sobre como añadir la comida de la mesa cuando alimentamos a nuestro menor!

## References:

- Minnesota Extension Service. *Feeding the 6 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.  
Dietz, W.H. & Stern, L. (Eds.) *American Academy of Pediatrics. Guide to your child's nutrition.* (1999). New York: Villard.

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

PK-11/6

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.