
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. Solo 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?

Solo los que han producido [reacción alérgica](#).

Hoy día no se debe evitar o retrasar la introducción del huevo ni del pescado. Y este consejo es para todos los niños. Tanto los que tienen riesgo de alergia como los que no tienen riesgo.

¿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.

En el 2008 se recomendó ofrecer el gluten en pequeñas cantidades junto con la lactancia materna. Se pensaba que protegía de la enfermedad celiaca. No ha sido así.

Desde el 2016 se recomienda ofrecer el gluten entre los 4 y 12 meses, tengan o no antecedentes familiares de enfermedad celiaca. Todos por igual.

¿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 rebanada de [pan](#). Todo eso son cereales. Recuerda, mejor los integrales.

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

Las habilidades son importantes

Para empezar a dar alimentos nuevos al bebé es mejor esperar a [que se sostenga sentado](#). 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](#).

Sobre los 9-10 meses ya les gusta roer y masticar alimentos semisólidos (arroz, pan, pera,...). ¡Aunque no tengan dientes! También a esa edad les gusta ya coger [trocitos de comida](#) y llevársela a la boca. 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 aconseja 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.

Autora artículo original:

• [***Ana Martínez Rubio \(In Memoriam\)***](#)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Alimentación complementaria con sentido común

Ana Martínez Rubio (in memoriam)
Esther Ruiz Chércoles (Actualización)



www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 1-12-2012

Última fecha de actualización: 30-09-19

Autor/es:

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)
- [Ana Martínez Rubio \(In Memoriam\)](#). .
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

