



Alimentación durante el primer año de vida



Leche materna: el primer alimento del bebé

Durante los primeros 6 meses de vida el bebé solamente necesita tomar leche materna. Es un alimento muy completo y contiene todos los nutrientes necesarios para que se desarrolle bien y crezca sano. Además, aporta defensas naturales que ayudan a prevenir numerosas enfermedades.

Si no ha sido posible la lactancia natural se recurre a un preparado para lactantes, antes llamado *fórmula de inicio* o *leche 1*.

¿Por qué son necesarios otros alimentos a medida que el bebé crece?

- Porque la leche materna, ese alimento tan rico y completo, tiene poca cantidad de hierro y hacia los 6 meses los lactantes han consumido la reserva que se trajeron de la madre.
- Porque los seres humanos somos omnívoros, es decir, que necesitamos tomar alimentos muy variados para asegurar que ingerimos todos los nutrientes necesarios (vitaminas, minerales, ácidos grasos, aminoácidos...)
- Porque el bebé debe ir aprendiendo poco a poco nuevas formas de alimentarse (con cuchara, con vaso, con los dedos...) y conociendo nuevos alimentos para integrarse en su familia y en su cultura.

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

Alrededor de los 6 meses. Puede ser un poco antes, pero debe tener los 4 meses cumplidos para evitar intolerancias. También se puede empezar algo después.

Lo más fácil es adaptarse a la maduración del bebé. Para comenzar a alimentar con cuchara conviene que se pueda sostener sentado casi sin ayuda. También debe aprender a abrir la boca sin empujar los alimentos hacia fuera.

Algunos bebés tienen mucho interés por la comida de sus padres y hacen gestos para intentar probarla. Otros son más lentos. No conviene imponer a todos el mismo calendario, sino atender a su maduración e interés. Es frustrante para los padres preparar una comida y que el bebé no la quiera, simplemente porque todavía no está preparado para la cuchara o para los nuevos sabores.

¿Es importante seguir un orden?

El orden da igual, pero conviene empezar poco a poco, para comprobar que los alimentos le sientan bien. Uno o dos alimentos nuevos cada semana.

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

Se puede empezar ofreciendo con la punta de la cuchara un poquito de la comida que toman los padres ese día. Así el bebé se va acostumbrando.

De forma progresiva se aumenta la variedad de los alimentos: más verduras, legumbres y frutas; las carnes, los cereales, el pescado, los huevos.

Estos nuevos alimentos a la leche materna (o al preparado para lactantes) que durante todo el primer año son esenciales.

Es muy importante enseñar también nuevas habilidades para comer.

Algunos aprenden muy pronto a abrir la boca para comer de una **cuchara**. Suele ser entre los 4 y los 7 meses. Lo hacen mejor si están sentados.

Los bebés pueden aprender a **beber en vaso** muy pronto. Es lo mejor para darles agua.

Sobre los 9-10 meses intentan coger trocitos de comida y llevárselos a la boca. Es la señal de que pueden **roer y masticar**. No importa si tienen dientes o no. Ablandan el alimento con la saliva y lo aplastan con las encías. Esta es la mejor edad para estimular la masticación probando con alimentos blandos: patatas, arroz, pan, galletas, verduras cocidas, etc.

Es buena idea permitir que coman algunos alimentos con sus propios dedos. Y pronto querrán probar a manejar la cuchara. Es natural que al principio se ensucien, pero lo importante es que el bebé adquiera habilidades y poco a poco desarrolle una cierta autonomía.

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

Variedad mejor que cantidad. Autonomía mejor que pasividad.

Los bebés que toman el pecho en seguida aceptan los nuevos alimentos, porque la leche materna cambia de sabor según lo que coma la madre. Eso es una gran ventaja porque la alimentación humana debe ser muy variada para ser completa.

Otra ventaja del pecho es que los bebés aprenden muy pronto a parar de comer cuando no tienen más hambre. Y eso es como una "vacuna" frente al riesgo de desarrollar obesidad.

No se debe obligar a los bebés a que se terminen los biberones o los purés. Solo ellos saben el hambre que tienen. No se trata de ganen peso muy aprisa, sino de que estén sanitos.

A fin de cuentas, si ya no quiere más cantidad de una comida, pasadas unas pocas horas viene la siguiente.

Tampoco hay que la comida, distrayendo al bebé, con tal de que coma más. Es mejor dejar que experimente y disfrute, aunque coma más despacio o menos cantidad. Las habilidades le van a servir para toda la vida. Darle de comer hoy, solo sirve para esta vez.

En resumen:

- Hasta los 6 meses (más o menos) al bebé solo le hace falta tomar leche materna o bien, preparados para lactantes.
- Los nuevos alimentos se introducen poco a poco. De uno en uno y en pequeña cantidad. Pueden ser de la comida normal de la familia.
- Los nuevos alimentos a la leche materna (o al preparado para lactantes). La leche es esencial en el primer año de vida.
- 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.
- Cuando el bebé indica que está saciado, no hay que insistir en que tome más cantidad.

Artículo publicado el 31-8-2013, revisado por última vez el 30-4-2014

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones

diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alimentacion-durante-primer-ano-vida>