

artificiales □ en papillas). No es necesario introducir □ artificial □ para preparar las papillas de cereales industriales en un bebé amamantado. Algunas alternativas son prepararlos con leche materna extraída, con las verduras o con las frutas. Se pueden utilizar cereales que se disuelven en agua, sémola de arroz (cereal sin gluten) o sémola de trigo, pan o pasta (cereal con gluten).

La leche de vaca no se debería dar antes de los 12 meses de edad (puede producir microsangrado intestinal). Los derivados lácteos también se deben evitar en el primer año en niños con alto riesgo de desarrollar alergia a las proteínas de la leche de vaca (antecedentes de alergia en familiares de primer grado). En niños de bajo riesgo alérgico es aceptable introducir pequeñas cantidades de derivados lácteos con el resto de alimentos, antes de los 12 meses, siempre que no se convierta en la bebida principal.

¿Cómo se ofrecen?

Empezar por pequeñas cantidades, que se irán aumentando a medida que el niño las acepte. Se debe introducir un alimento nuevo cuando el niño tome bien el anterior, para que se acostumbre al nuevo sabor y poder valorar la aparición de intolerancias o alergias.

Los nuevos alimentos se pueden dar en forma de purés, triturados o semisólidos, ofreciéndolos preferiblemente con cuchara o vasito, tratando de evitar el uso de biberones para no entorpecer la lactancia materna y para que vaya aprendiendo a utilizar estos utensilios para comer.

Es importante dejar que el niño vaya probando, respetar sus gustos, alimentarlo despacio y con paciencia, minimizando las distracciones (evitar la televisión) y, sobre todo, sin forzar ni obligarle a comer. Hay que recordar que hasta el año de vida se debe ofrecer primero el pecho y luego los otros alimentos que complementan a la leche. Se deben respetar los signos de hambre y saciedad y mantener una actitud neutra sin enfados. No se debe interpretar un rechazo inicial a un nuevo alimento como algo permanente. Se debe seguir ofreciendo sin presión en los siguientes días. A veces es necesario hasta 10-15 intentos para conseguir una aceptación gradual.

En el bebé con lactancia materna se debe ofrecer primero el pecho y luego los otros alimentos que complementan a la leche.

Información elaborada por el [Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría](#).

Artículo publicado el 9-5-2012, revisado por última vez el 26-5-2019

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/cuando-dar-al-bebe-otros-alimentos-ademas-pecho>