

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Señales de que tu bebé está listo para los alimentos sólidos

Comparte esto

X



Señales de que tu bebé está listo para los alimentos sólidos

Le das varias veces de mamar, pero el apetito de tu bebé parece insaciable. ¿Será el momento de darle otros alimentos?

<https://www.momandme.nestle.com/senales-bebe-esta-listo-para-alimentos-s...> [1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Señales de que tu bebé está listo para los alimentos sólidos

Le das varias veces de mamar, pero el apetito de tu bebé parece insaciable. ¿Será el momento de darle otros alimentos?

Miércoles, Mayo 25th, 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

La OMS recomienda la lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses de vida. Luego de este periodo se pueden introducir nuevos alimentos al lactante.

Importancia de la ablactación

A partir de los 6 meses la leche materna ya no cubre los requerimientos nutricionales, por eso es necesario introducir alimentación complementaria, es decir, iniciar la ablactación.

No se debe retrasar este proceso ya que la leche materna no tiene suficiente energía y nutrientes para los lactantes mayores de 6 meses. De hecho, se corre el riesgo de retraso de crecimiento y desnutrición, por la deficiencia de hierro y zinc.

¿Cómo sé que ya está listo?

Conforme los días pasan, te da la impresión de que tu pequeño está más comelón que nunca y te surgen dudas. ¿Le estaré dando lo que necesita? Para saber si ya es hora de introducirle alimentos, puedes observar con cuidado estas señales:

- **Ausencia de “reflejo de extrusión”** Esto sucede cuando tu bebé ya no usa su lengua para empujar la comida fuera de su boca.
- **¡Ya casi se sostiene!** Si tu bebé puede sentarse bien cuando tiene apoyo. Aunque todavía no esté listo para colocarlo en una silla alta, tu bebé necesita mantener una posición erguida para facilitar el proceso de digestión. Además, tu bebé ya puede mantener su cabeza erguida para poder tragar los alimentos con facilidad.
- **Parece que tiene más apetito.** Si te da la impresión que tu bebé queda con hambre, a pesar de darle de mamar entre 8 y 10 veces al día.
- **¡Ya duplicó su peso!** Por lo general, los bebés están preparados para el proceso de ablactación (introducción de alimentos sólidos) una vez que hayan duplicado el peso que tuvieron al nacer. Incluso se podía dar la aparición de sus primeros dientes en el mismo período de tiempo.
- **Ahora el antojado es mi bebé.** Si cuando comes, ves que tu bebé tiene un gran interés por tu comida.

¿Cómo empiezo?

Introducirle alimentos a tu bebé es un proceso que conlleva **tiempo** y **dedicación**. Debes enseñarle poco a poquito los alimentos para que su paladar se adapte bien a **nuevos sabores** y **texturas**. Además, si lo haces de manera progresiva podrás identificar posibles alergias a un determinado alimento. Prueba los

nuevos alimentos con tres días de separación entre uno y otro.

Puedes **mezclar tu leche materna con cereales especiales** para bebé. Al inicio haz una mezcla de consistencia semilíquida. No utilices biberón, es importante que tu pequeño vaya adaptándose poco a poco a utilizar cuchara. Recuerda que debes hacer la transición de forma paulatina. Primero, debes comenzar con **puré** o alimentos semilíquidos. Puedes aplastar frutas y verduras para crear papillas simples.

La introducción de alimentos debe darse de manera **simultánea** con la lactancia materna.

Consejos para sus primeras comiditas

- **Erguido.** Asegúrate que tenga una postura firme para que puede tragar fácilmente y evitar posible reflujo.
- **Utensilios especiales.** Si tienes acceso a una silla alta, será más cómodo alimentarlo. Además recuerda utilizar cucharitas blandas y recipientes diseñado para bebés.
- **Involucra a tu pareja.** El tiempo de comida une a las familias. No dudes de darle espacio a tu pareja para que forme parte de este increíble proceso. ¡Juntos podrán ver los gustos del nuevo miembro de la familia.

Entre los 6-8 meses se pueden dar 2 a 3 comidas diarias de alimentación complementaria.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/senales-bebe-esta-listo-para-alimentos-solidos>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/senales-bebe-esta-listo-para-alimentos-solidos>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/senales-bebe-esta-listo-para-alimentos-solidos&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/senales_de_que_tu_beb%C3%A9_est%C3%A1_listo_para_los_alimentos_s%C3%B3lidos

[3] <https://twitter.com/share?text=Se%20debe%20que%20tu%20beb%C3%A9%20est%C3%A1%20listo%20para%20comer%20alimentos%20s%C3%B3lidos>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/senales-bebe-esta-listo-para-alimentos-solidos>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/19531>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>