

# Haz que cada bocado cuente para el crecimiento y desarrollo saludables del bebé

Barriga pequeña; Comenzar a darle a tu bebé alimentos sólidos es todo un hito! Debido a que su barriguita es tan pequeña, y que la leche materna es su principal fuente de nutrición, a los 6 meses de edad solo estará ingiriendo probaditas de comida. Incluso estas probaditas iniciales son importantes para su crecimiento y desarrollo saludables, ya que tiene grandes necesidades de nutrición, pero solo un pequeño estómago que puede llenarse rápidamente. Los bebés tienen necesidades nutricionales distintas a las de los niños mayores y los adultos. Tomando en cuenta el peso de tu bebé, comparado con el de un niño o un adulto, tiene una necesidad mucho mayor de consumir varios nutrientes, especialmente minerales y vitaminas. Alrededor de los seis meses de edad, cuando las reservas de hierro con las que nació tu bebé comienzan a bajar, requerirán de una fuente de hierro además de la leche materna. Generalmente se recomiendan los cereales infantiles fortificados o las carnes como los primeros alimentos del bebé, ya que son muy buenas fuentes de hierro.

## Los niños tienen un mayor requerimiento nutricional que los adultos, debido a su rápido crecimiento



Leche materna + alimentos sólidos Al mismo tiempo que tu bebé va conociendo nuevos sabores y texturas, la leche materna sigue siendo la principal fuente de sus necesidades energéticas. A los 6-8 meses de edad, la leche materna continúa suministrando la mayor parte de sus necesidades calóricas (alrededor de dos tercios). Cuando tenga entre 9 y 12 meses, y esté consumiendo más alimentos sólidos, la leche materna suministrará alrededor de la mitad de sus necesidades energéticas. Tu bebé beberá toda la leche materna que necesite, y entre los 6 y los 12 meses verá que conforme su apetito por los alimentos sólidos aumenta, consumirá menos leche materna. Ofrece alimentos que tengan un alto contenido de los nutrientes que su cuerpo en desarrollo necesita, especialmente alimentos ricos en nutrientes como cereal infantil fortificado con hierro y carnes, así como frutas y verduras que aporten otros minerales y vitaminas. No olvides respetar sus señales de hambre y saciedad, y no lo presiones para que coma cuando te indique que ya no tiene hambre. Pronto vendrá otra comida, y quizás tu bebé tenga más hambre en esa ocasión. La proteína es importante para el crecimiento, la salud y muchas otras cosas. Para cuando cumpla seis meses de edad, lo más probable es que el peso de tu bebé sea el doble de su peso al nacer y cuando

llegue su primer cumpleaños habrá triplicado el peso que tuvo al nacer y habrá aumentado su estatura en un cincuenta por ciento. Durante este primer año tendrá el crecimiento más rápido de su vida. Uno de los nutrientes claves para tu bebé es la proteína. La proteína, esencial para un crecimiento y desarrollo del cerebro saludables, es quizás uno de los nutrientes más importantes que consume tu bebé. La proteína también juega un papel importante tanto en un sistema digestivo saludable, como en un sistema inmunitario saludable. No es necesario que te preocupes por el consumo de proteína de tu bebé: la leche materna ofrece justo la mezcla adecuada de proteína de alta calidad en las cantidades necesarias para tu bebé en desarrollo. Además, los nuevos descubrimientos científicos muestran que las concentraciones de proteína que se encuentran en la leche materna también podrán ayudar a tu bebé a lograr un peso saludable. Los alimentos sólidos son necesarios. La introducción de alimentos sólidos no tiene como objetivo reemplazar la leche materna, sino servir como complemento de la nutrición que ofrece la leche materna; por eso es que a los primeros alimentos generalmente se les denomina alimentos complementarios. Alrededor de los 6 meses de edad, la introducción de alimentos sólidos ricos en nutrientes es importante por las siguientes razones: Ofrece una fuente de nutrientes que tu bebé necesita, además de la leche materna. Le enseña a tu bebé a comer con cuchara. Le presenta a tu bebé nuevos sabores y texturas para ayudarlo a aceptar estos nuevos alimentos nutritivos. Retrasar la introducción de alimentos sólidos podrá aumentar el riesgo de padecer alergias alimentarias o eczema; pregúntale a tu proveedor de atención médica cuándo puedes darle a tu bebé una probada inicial de alimentos complementarios alergénicos. Haz que cada bocado cuente. Al seleccionar alimentos para tu bebé, recuerda que su estómago es pequeño. Tiene poco espacio para alimentos que no ofrecen los nutrientes necesarios. Si le ofreces alimentos o bebidas endulzados, su barriguita podrá llenarse con estos alimentos y ya no tendrá espacio para los alimentos ricos en nutrientes que necesita. Conforme se va familiarizando con una variedad de sabores y texturas, y conforme se acerca al año de edad, comenzará a consumir más alimentos sólidos. Su consumo diario debe incluir frutas, verduras, carnes y cereales, además de leche materna.