

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

[Inicio](#) > Cómo saber si mi bebé está listo para consumir alimentos distintos a la leche materna

Comparte esto

X



## Cómo saber si mi bebé está listo para consumir alimentos distintos a la leche materna

Saber cuándo dejar de amantar a nuestro peque y pasar a darle de comer nuevos alimentos es una duda que nos invade a muchas mamás; especialmente a las primerizas. Descubre qué es la alimentación complementaria y cómo comenzar a incluirla en tu maternidad.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-bebe-listo-para-consumir-alimentos-nu...> [1]

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



# Cómo saber si mi bebé está listo para consumir alimentos distintos a la leche materna

Saber cuándo dejar de amantar a nuestro peque y pasar a darle de comer nuevos alimentos es una duda que nos invade a muchas mamás; especialmente a las primerizas. Descubre qué es la alimentación complementaria y cómo comenzar a incluirla en tu maternidad.

Martes, Diciembre 15th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

La etapa entre el nacimiento y los dos años de edad, corresponde a una etapa importante para la promoción del crecimiento y desarrollo adecuados en el niño. Cantidades insuficientes o excesivas de alimentos brindados, y calidad inadecuada de los mismos, podrían tener un impacto negativo en el estado nutricional y de salud.

Aproximadamente a los 6 meses de edad, la habilidad de la leche materna para cubrir la totalidad de los requerimientos de nutrientes del bebé se torna limitada, especialmente en el caso del hierro.

Por ello, se recomienda iniciar con los peques “la alimentación complementaria”; que es definida según la Organización Mundial de la Salud como: “El período durante el cual otros alimentos o líquidos son ofrecidos junto con la lactancia materna”.

Se recomiendan varios pasos para lograr la transición de una alimentación 100% de leche materna a una alimentación complementaria. A continuación algunos:

- Se recomienda que la leche materna continúe siendo la primera fuente de nutrientes durante el sexto y séptimo mes;
- Se recomienda ir aumentando la cantidad y frecuencia de alimentos conforme se aproxima el primer año de vida.
- Idealmente, se deberá alcanzar una alimentación de preferencia sólida y variada, con sólo 1 o 2 tomas de leche al día.
- La preparación de los alimentos en una forma higiénica y bajo ambientes psicosociales saludables, también forman parte del éxito durante este período tan importante.
- Se debe asegurar una correcta manipulación de las comidas e instrumentos utilizados en las preparaciones, enfatizando en la limpieza y desinfección de los mismos.
- Es importante ofrecer tranquilidad y evitar las distracciones durante los tiempos de comida.

La alimentación complementaria se caracteriza por ser la transición entre la lactancia materna exclusiva y una dieta variada, completa y adaptada a cada contexto sociocultural, por lo que se exhorta buscar asesoría sobre las prácticas apropiadas a seguir.

Si aún no estás registrada, te invitamos a que formes parte de nuestra comunidad y aprendamos juntas a preparar el futuro de nuestros peques. Regístrate aquí: <https://www.momandme.nestle.com/user/register> <sup>[6]</sup>

**AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.** Cereales infantiles NESTUM® a partir de los 6 meses. **NOTA IMPORTANTE:** La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia exclusiva hasta los 6 meses de vida y se continúe la lactancia materna el mayor tiempo posible. Los bebés al crecer a ritmos diferentes, los profesionales de la salud deberán guiar a las madres sobre el tiempo apropiado en que su bebé deberá comenzar a recibir alimentos complementarios. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

[Leer más](#) <sup>[7]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/mi-bebe-listo-para-consumir-alimentos-nuevos>

### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-bebe-listo-para-consumir-alimentos-nuevos>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-bebe-listo-para-consumir-alimentos-nuevos&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/shsh/alimentacion\\_compleme](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-bebe-listo-para-consumir-alimentos-nuevos&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/shsh/alimentacion_compleme)

saber si mi bebé está listo para consumir alimentos distintos a la leche materna

[3]

<https://twitter.com/share?text=C%C3%B3mo%20saber%20si%20mi%20beb%C3%A9%20est%C3%A1%20listo%20para%20bebe-listo-para-consumir-alimentos-nuevos>

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

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/7271>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/user/register>

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