

Mantén a tu bebé en el buen camino



0–17 semanas

La leche materna es la mejor fuente de nutrición para tu bebé.

Se recomienda la lactancia materna exclusiva o completa durante al menos las primeras 17 semanas.

Si la lactancia materna no es posible, consulta con un profesional sanitario sobre alternativas seguras.



Aprende a reconocer las señales de hambre y saciedad de tu bebé.

Las primeras señales de hambre incluyen moverse, buscar el pecho y hacer movimientos de succión.

Cuando tu bebé ha tenido suficiente, puede girar la cabeza, cerrar la boca, disminuir el ritmo o quedarse dormido.

Llorar no siempre significa que tu bebé tenga hambre; ¡puede que solo necesite consuelo!

17–26 semanas

Los alimentos sólidos deben introducirse junto con la leche materna o la fórmula...

...en cualquier momento a partir de las 17 semanas, y deben iniciarse antes de las 26 semanas. Las señales de que tu bebé puede estar listo para comenzar con alimentos sólidos incluyen **llevarse las manos a la boca, empujar menos la comida con la lengua, mostrar interés por los alimentos, buen control de la cabeza y el cuello, y sentarse con apoyo**. Los bebés se desarrollan a diferente velocidad, y algunas habilidades (como manejar alimentos con los dedos) aparecen más tarde que otras.

Comience ofreciendo texturas adecuadas para su edad, como purés suaves o alimentos blandos y fáciles de agarrar si sigues el método de “baby led weaning” (alimentación dirigida por el bebé).

Prioriza alimentos ricos en hierro, como carnes blandas, purés de legumbres o cereales fortificados con hierro. A partir de los 4–6 meses, los bebés necesitan hierro procedente de los alimentos para favorecer un crecimiento saludable y el desarrollo cerebral.



Ofrece gradualmente una variedad de alimentos, incluidos vegetales (incluidas verduras amargas), frutas y cereales, para ayudar a tu bebé a aprender diferentes sabores y texturas. Puede que necesite varios intentos para aceptar un alimento nuevo, especialmente si es amargo, así que no te desanimes si lo rechaza al principio.

Introduce los alimentos alergénicos comunes...

...de forma temprana y en presentaciones seguras, como huevo bien cocido o crema de cacahuete suave, a menos que tu profesional sanitario indique lo contrario.



¡No añadas azúcar ni sal a la comida de tu bebé!



6–9 meses

Pasa a texturas más espesas, trituradas y con grumos a medida que tu bebé gana confianza.

Intenta no mantener los purés durante demasiado tiempo. Cuando esté listo, ofrece alimentos blandos que pueda coger con las manos para fomentar la alimentación por sí mismo, lo que también ayuda a desarrollar habilidades y confianza. Ofrece una amplia variedad de sabores y texturas.



Los bebés suelen necesitar varias exposiciones para aceptar alimentos nuevos; esto es normal.

La leche materna debe ofrecerse junto con los alimentos...

...como bebida principal, o la fórmula infantil es la siguiente mejor opción. Pequeñas cantidades de leche animal pueden mezclarse de forma segura con los alimentos. Ofrece pequeñas cantidades de agua en un vaso abierto o vaso de entrenamiento con las comidas. A medida que se desarrollan el gusto, ofrecer principalmente agua ayuda a reducir la preferencia por bebidas dulces.



9–12 meses



Hacia los 9 meses...

...muchos bebés pueden alimentarse solos con más facilidad, beber de un vaso con ambas manos y disfrutar de comidas familiares adaptadas para que sean blandas y seguras.

Evita usar leche animal como bebida principal antes de los 12 meses. La leche animal entera solo debe utilizarse si la leche materna o la fórmula no están disponibles. Puedes incluir alimentos lácteos como yogur y queso en su dieta.



Hacia los 12 meses...

...tu bebé debería beber principalmente de un vaso en lugar de un biberón.

Después de los 12 meses, la leche de vaca como bebida principal debe limitarse a unos 500 ml al día para evitar que sustituya alimentos más nutritivos. El agua debería ser la bebida principal.

Continúa ofreciendo alimentos ricos en hierro todos los días.

SIEMPRE !

- Mantén los alimentos blandos y córtalos de forma adecuada
- Evita los zumos de fruta y las bebidas azucaradas: los azúcares líquidos se consumen muy rápido y no ayudan a que tu bebé se sienta saciado; el agua, la leche materna y la fórmula son las mejores opciones
- Observa y responde a las señales de hambre y saciedad de tu bebé
- Evita usar la comida para calmar el llanto o como recompensa
- Aprende la diferencia entre arcadas (comunes) y atragantamiento (una emergencia que requiere ayuda inmediata) para mantener la alimentación segura

