

# DESTETE

## CÓMO EMPEZAR A DESTETAR A TU BEBÉ / CÓMO INTRODUCIR ALIMENTOS SÓLIDOS

Los bebés sólo deben ser alimentados con leche materna o una primera fórmula infantil adecuada durante aproximadamente los primeros seis meses de vida. Esto cubre todas sus necesidades nutricionales y es el alimento adecuado a lo que su organismo puede digerir durante estos primeros meses de vida. A partir de los seis meses, es probable que empiecen a mostrar signos de estar preparados para la introducción de sólidos junto con la leche materna o la fórmula.

### 1 INTRODUZCA LOS SÓLIDOS GRADUALMENTE:

Comience con alimentos de un solo ingrediente, blandos y en puré, como cereal de arroz, puré de plátanos o aguacates, alrededor de los 6 meses, una o dos veces al día. Al principio no comerán mucho y escupirán la mayor parte. Necesitan tiempo para adaptarse a la sensación de la comida en la boca y a tragarla; esta también es una parte importante del proceso.

### 2 ESTÉ ATENTO A LAS SEÑALES DE QUE SU BEBÉ ESTÁ LISTO PARA COMENZAR A COMER ALIMENTOS SÓLIDOS:

Busque señales como buen control de la cabeza, sentarse con apoyo y mostrar interés en la comida.

### 3 MANTENER UN HORARIO:

Establezca una rutina de alimentación constante, pero sea flexible para adaptarse a las señales de hambre de su bebé.

### 4 VARIEDAD DE ALIMENTOS:

Para garantizar una nutrición equilibrada, ofrezca una variedad de frutas, verduras, cereales y proteínas como pescado cocido, carnes, huevos y productos lácteos pasteurizados como quesos y yogures.

### 5 TEXTURAS Y BOCADILLOS:

Progrese hacia texturas más espesas y bocadillos a medida que su bebé se acostumbre a comer sólidos. Esto ayuda con el desarrollo de habilidades motoras.

### 6 TAMAÑOS DE ALIMENTOS SEGUROS:

Corte o triture los alimentos en trozos pequeños y manejables para evitar riesgos de asfixia.

### 7 LIMITE EL AZÚCAR Y LA SAL:

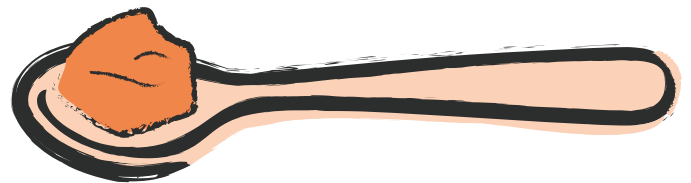
Evite agregar azúcar o sal a la comida de su bebé. Los bebés no necesitan que se agreguen estos a su dieta.

### 8 LECHE MATERNA O FÓRMULA:

Continúe amamantando o alimentando con fórmula junto con sólidos hasta al menos un año.


### 9 SEA PACIENTE Y POSITIVO:

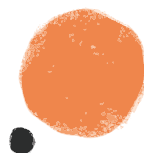
Ten paciencia si tu bebé rechaza ciertos alimentos. Mantenga los horarios de las comidas positivos y fomente la exploración.



### FURTHER INFORMATION

 [happybabycommunity.org.uk](http://happybabycommunity.org.uk)

 07394 609388



## HAPPY BABY COMMUNITY

**10 ALIMENTOS ALERGÉNICOS:** Introduzca un alimento nuevo a la vez durante unos días, para ver si su bebé muestra alguna reacción alérgica. Es completamente normal que un bebé necesite probar un alimento nuevo varias veces antes de que parezca que le gusta y quiere comerlo. Sin embargo, un bebé puede ser alérgico o intolerante a un determinado alimento, por lo que su cuerpo desarrollará un sarpullido, diarrea u ocasionalmente una reacción más fuerte. Si esto sucede, no vuelva a darle ese alimento hasta que hable con un médico. Si el bebé tiene una reacción grave a un alimento, por ejemplo si empieza a tener dificultad para respirar, llame a una ambulancia inmediatamente. Esto es muy raro, por lo que es importante no tener miedo de alimentar a los bebés con alimentos normales.

#### RECOMENDACIONES BREVES SOBRE ALERGIAS DE UK HEALTH PARA RECIÉN NACIDOS:

- No leche de vaca ni miel hasta el año de edad.
- No nueces enteras ni maní hasta los 5 años; Las nueces molidas y las mantequillas de nueces se pueden comer después de los 6 meses de edad, a menos que haya antecedentes de alergias alimentarias u otras alergias en la familia; entonces evite las nueces por completo o hable con un médico antes de dárselas a un bebé.
- Sin huevos hasta los 6 meses.
- No se permiten quesos no pasteurizados, leche de arroz, cubitos de gelatina, mariscos crudos ni algunos otros pescados.

#### ESTAS SON LAS PAUTAS DE SALUD DEL REINO UNIDO PARA EVITAR CIERTOS ALIMENTOS QUE TIENEN MÁS PROBABILIDADES DE CAUSAR UNA REACCIÓN ALÉRGICA Y PARA DESTETAR A LOS BEBÉS:

[www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/food-allergies-in-babies-and-young-children](http://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/food-allergies-in-babies-and-young-children)


[www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/babys-first-solid-foods](http://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/babys-first-solid-foods)

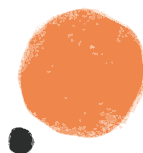
- 11 AMBIENTE A LA HORA DE COMER:** Cree un ambiente tranquilo y agradable a la hora de comer, libre de distracciones como la televisión o los dispositivos.
- 12 SEGURIDAD PRIMERO:** Supervise siempre a su bebé durante la hora de comer y nunca lo deje desatendido con la comida.
- 13 TRANSICIÓN GRADUAL:** Cuando su bebé cumpla un año, puede continuar amamantándolo, o puede ofrecerle una continuación de leche de fórmula apropiada para su edad, o puede hacer la transición gradualmente a leche de vaca pasteurizada.
- 14 CONSULTA A UN PEDIATRA:** Si tiene dudas sobre alergias, crecimiento o problemas específicos.

**NECESIDADES DIETÉTICAS, CONSULTE CON UN PEDIATRA O UN DIETISTA REGISTRADO.**

#### MÁS INFORMACIÓN

 [happybabycommunity.org.uk](http://happybabycommunity.org.uk)

 07394 609388



**HAPPY BABY  
COMMUNITY**