



Publicado en *Alimentación infantil - Nestlé Bebé* (<https://www.nestlebebe.es>)

[Inicio](#) > Alimentación complementaria

Compártelo

X



Alimentación complementaria

Mi bebé pronto cumplirá 6 meses y voy a darle su primer alimento "sólido". ¿Por qué es tan importante?

<https://www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/alimentacion-compl...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Alimentación complementaria

Mi bebé pronto cumplirá 6 meses y voy a darle su primer alimento "sólido". ¿Por qué es tan importante?

Jueves, Mayo 5th, 2016

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

La alimentación complementaria del bebé

Con la introducción progresiva de alimentos "sólidos", el bebé descubrirá un mundo de sabores y texturas inéditos. ¿Qué reglas debo seguir para que esta etapa clave sea todo un éxito?

Cuando el bebé descubre que comer es afirmarse

Primera cucharada de zanahorias, primer bocado de cereales... ¿Te parece una simple anécdota? Para el bebé, ¡es una revolución! Acostumbrado a tomar sólo leche materna o infantil, no sabía que había otras cosas más allá. Sin embargo, gracias a todos estos **nuevos sabores y consistencias** ^[6], el bebé descubre poco a poco que tiene poder de

decisión ("me gusta" / "no me gusta"), es decir, que tiene personalidad. Descubre rápido que puede decidir sobre su alimentación. Además, los alimentos que prefiera ahora serán seguramente los que prefiera en la edad adulta. Así, pues, la etapa de la alimentación complementaria del bebé es esencial en la obtención de una nueva autonomía. Esta etapa marca realmente la entrada del niño en el mundo de los mayores. Tras descubrir el "yo", el bebé comprende también que puede jugar con la alimentación. Hasta ahora pasivo con el biberón, el bebé se convierte en el protagonista principal de las comidas. Interactúa con su entorno mientras come (el bebé ya come en la mesa, como los mayores; ¡toda una revolución!) . "No-guta", "patano", "patel"... son las primeras palabras que empieza a decir, compitiendo incluso con el primer "mamá". Poco a poco, se establecen pequeños rituales y tú debes hacer gala de una gran imaginación para hacerle comer: "vrrrrr, el avión gira y gira", "rum, rum, el coche entra en el garaje"... Y cuando le dejes comer por primera vez con las manos y veas su mesa manchada de arriba a abajo de puré de verduras, todo serán risas. ¡El niño estará en la gloria!

¡Cómo me gusta comer!

Comer es, ante todo, un placer, el primer placer que el niño experimenta. Primero, cuerpo a cuerpo con su madre, se siente seguro y experimenta una intensa felicidad durante la toma. Posteriormente, durante la diversificación alimentaria del bebé, prevalecen las muecas de sorpresa ante el puré de guisantes que has preparado con todo el amor del mundo y los gestos de placer al degustar ávidamente un tarrito de manzana/pera. ¡Cuántas emociones! Finalmente, llega la felicidad de reinar desde la trona alrededor de la mesa familiar. El bebé, convertido en centro de todas las atenciones, hace el payaso, hace reír a todo el mundo y su madre sólo tiene ojos para él, hasta que un chorro de puré cruza toda la mesa... No pasa nada: el bebé descubre que ahora forma parte de una tribu y busca su lugar en ella.

Su primera cuchara

Por todos estos motivos, la primera cuchara es un momento especial. Te toca prepararlo todo cuidadosamente: compra una cuchara especial, de plástico (y no de acero), para que el material sea más agradable, y sienta al bebé a la mesa por primera vez. ¡No te olvides de hacer fotos! A veces, sin embargo, este gran estreno resulta un fracaso...

Si el bebé sólo chupa la cuchara, hay que enseñarle a que se la meta en la boca. Utiliza un alimento un poco espeso (como puré) y que ya haya probado en biberón por ejemplo, para no despistarle más si cabe.

Los bebés golosos tienen en ocasiones más impaciencia por comer y rechazan la cuchara. Si el bebé se niega en redondo a abrir la boca, no pasa nada, ya lo intentarás más tarde.

No-guta, no-guta, no-guta

A pesar de todos tus esfuerzos y toda tu imaginación para alimentar al bebé, a veces te

enfrentas a una negativa categórica. Es lo que se denomina neofobia alimentaria, o aversión por ciertos alimentos nuevos. Este trastorno empieza generalmente a la edad de 2 años, pero su momento de mayor apogeo se da entre los 4 y los 7 años. Hay muchos motivos para incluir un alimento en la lista negra: afirmarse personalmente, simple gusto personal, desconfianza por lo nuevo... Si los nuevos alimentos se introducen antes de los 2 años de edad, el riesgo de neofobia es menor. Así, pues, estimula el gusto de tu niño desde el inicio de la diversificación alimentaria. De esta manera, ¡el brócoli acabará siendo tan bueno como el mejor pastel!

Alimentación complementaria a partir de los 4-6 meses

Para empezar la diversificación alimentaria del bebé, conviene esperar a que haya cumplido 4 meses y **su organismo esté suficientemente desarrollado** [7] para aceptar y digerir bien otros alimentos a parte de la leche. Lo que viene luego es totalmente personal, ya que cada bebé reacciona a su propia manera. Algunos muestran pronto interés por la mesa familiar y los alimentos nuevos, pero a otros les cuesta más. Cada uno a su ritmo. En cualquier caso, al principio la leche materna o infantil continuará siendo la base de la alimentación del bebé (al menos 500 ml al día).

Primera consigna importante: introduce únicamente un alimento nuevo cada vez, en cuchara o mezclado en su habitual biberón de leche, eso lo debes elegir tú (o tu bebé, claro está).

Sus primeras comidas se componen de:

- **cereales** [8] **sin gluten** mezclados con leche, ricos en almidón y, por consiguiente, en energía de absorción lenta.
- **frutas**: como la manzana, plátano, naranja, o pera, en compota o en puré, industriales o caseras. Verduras: como patatas, zanahorias, calabacín, calabaza y cantidades pequeñas de judías verdes, tomates y cebolla. Todo ello en forma de puré y bien triturado. Si las haces en casa, cuécelas en agua o al vapor, sin añadir sal, ni azúcar. Y todo ello bien triturado, claro está.
- **verduras**: como patatas, zanahorias, calabacín, calabaza y cantidades pequeñas de judías verdes, tomates y cebolla. Todo ello en forma de puré y bien triturado.

A partir de los 6 meses:

- Pude empezar a tomar **carnes** como la ternera, pollo, pavo y cordero. La cantidad de proteínas (carne) entre 6 y 8 meses es de 2 cucharillas de carne, es decir, 10 g/día. ¡Y no más, para no sobrecargar su organismo!
- **Cereales infantiles con gluten**, sémola fina y pequeñas pastas bien cocidas y trituradas, mezcladas con las verduras, le aportarán la energía que necesita a la vida aventurera del bebé. También se puede mezclar alguna galleta con las frutas, siempre en forma de puré.

La introducción de los diferentes alimentos dura unos 6 meses o incluso algo más, así que tienes todo el tiempo del mundo.

2ª fase: de los 8/12 meses a los 3 años

En esta fase, el alimento básico continúa siendo la leche (al menos 500 ml/día), que incluye productos lácteos para niños de corta edad.

El bebé come ya de todo cada día en 4-5 comidas regulares (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena):

- **féculas** con, entre otras novedades, pasta pequeña, arroz meloso, patata deshecha...
- **carne:** como venía tomando hasta ahora, a partir del año se puede empezar a incluir en pequeños trocitos. también a partir de los 8 meses puede empezar a tomar jamón cocido, incluyéndolo triturado en los purés de verduras.
- **pescado:** a partir de los 8 meses puede empezar a tomar pescado blanco, como la merluza, el rape, el lenguado. El pescado azul, que es más graso, a partir de los 15-18 meses, excepto los pescados grandes como el atún y el salmón que se recomiendan a partir de los 2 años.
- **la yema de huevo** la puede empezar a tomar, siempre bien cocida y mezclada con los purés a partir de los 10 meses. El huevo entero lo podrá tomar a partir del año de edad.
- legumbres, como lentejas bien cocidas, en pequeñas cantidades y en forma de puré al principio a partir de 1 año.
- **frutas y verduras crudas y ralladas** (a partir de los 12 meses). A partir del año puede probar sus primeras ensaladas.
- **yogur y queso fresco** a partir de los 8 meses de edad. También existen yogures elaborados con leche adaptada, que los pueden tomar a partir de los 6 meses.
- Y...¡**chocolate** a partir de 1 año!

Varía también las texturas: de todo triturado pasa a pequeños trozos deshechos. En las comidas que prepares, limita o evita el azúcar, la sal, los fritos y el exceso de grasas. Procura cocinar con aceite de oliva o de girasol y siempre mejor añadirlo en crudo al finalizar la receta.

En cuanto a las cantidades, el bebé es el mejor indicador: deja de comer cuando sacia su hambre. Finalmente, ¿qué le damos para beber? Agua o algún zumo infantil sin azúcares añadidos.

[Leer más](#) ^[9]

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/alimentacion-complementaria?sourceid=101133>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/alimentacion-complementaria?sourceid=101133>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/alimentacion-complementaria?sourceid=101133&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public/0-complementaria>

[3] <https://twitter.com/share?text=Alimentaci%C3%B3n%20complementaria&url=https%3A//www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/alimentacion-complementaria%3Fsourceid%3D101133&sourceid=101133>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/su-nutricion-y-alimentacion/alimentacion-complementaria?sourceid=101133>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/6786?sourceid=101133>

[6] <https://www.nestlebebe.es/node/6716>

[7] <https://www.nestlebebe.es/6-8-meses/su-nutricion-y-alimentacion>

[8] <https://www.nestlebebe.es/node/6741>

[9] <https://www.nestlebebe.es/javascript%3A%3B?sourceid=101133>