

Great Kids Pediatrics

Memorial City Professional Building III
915 Gessner, Suite 350
Houston, Texas 77024

Tel (713) 932-6261
Fax (713) 932-7229



www.GreatKidsPediatrics.com

ALIMENTOS SOLIDOS Y SU BEBE

Los bebes pueden empezar a comer solidos a partir de los 4 meses, pero pueden esperar hasta los 6 meses si los padres asi lo desean. Cuando se empiezan los solidos, pruebe una sola comida nueva por 4-5 dias seguidos, de esta manera se puede observar alguna reaccion alergica. La alergia a los alimentos puede manifestarse como un rash localizado o difuso en todo el cuerpo. Si su bebe presenta estos sintomas despues de probar un alimento nuevo, contacte la oficina entre 8:30am -5:00pm para discutir este problema.

Es recomendable comenzar con cereal de arroz (Etapa 1) ya que es bien tolerado por los bebes. El cereal se puede mezclar con leche materna, formula o agua. Mezcle el cereal con la leche hasta que tenga consistencia gruesa, de papilla, no muy liquido, tampoco muy grueso. Ofrezcale el cereal a su bebe con una cucharita, dele una o dos cucharaditas el primer dia, luego aumente la cantidad de acuerdo a su bebe. La mayoria de los bebes sacan la lengua y empujan la cucharita durante los primeros dias. Este comportamiento es normal, hasta que se acostumbran a manejar los alimentos solidos en su boca.

Despues de probar el cereal de arroz, puede comenzar a ofrecerle cereal de avena y luego cebada. Despues de probar cereales por 4-5 dias cada uno, comience con vegetales amarillos (carrots, sweet potato, squash,etc) y luego los verdes (green beans, peas,etc). Luego de probar la etapa #1, puede comenzar con las frutas. No ofrezca frutas antes de vegetales porque su bebe se va a acostumbrar al dulce y va a rechazar los vegetales.

Su bebe debe comer alimentos solidos una vez al dia durante las primeras 2-4 semanas, luego aumente a dos veces por dia por un mes y luego a tres veces por dia. Permitale a su bebe decidir cuanto comer. Cuando empiece a cerrar la boca o voltear su cabeza cuando se le ofrece la comida, significa que ya esta lleno y ha terminado de comer. Los solidos se deben ofrecer de 1 a 2 horas despues de la leche o 1 a 2 horas antes de la leche, asi su bebe no esta muy hambriento o muy lleno. Eso le ayudara a concentrarse mas en comer solidos.

Algunos bebes aceptan los solidos facilmente mientras que otros les cuesta mas trabajo y mas practica. Usualmente los primeros dias, el bebe pierde interes en la comida despues de los primeros dos o tres bocados. Trate de crear un ambiente divertido y agradable al momento de comer. Si su bebe parece frustado y rechaza la comida, no le de mas y trate de nuevo al dia siguiente.

Su bebe debe comenzar con la Etapa 1 (Gerber) y luego avanzar a la Etapa 2 cuando sea capaz de sentarse y darse vuelta (alrededor de los 6 meses). Puede avanzar a la Etapa 3 cuando comience a pararse y a gatear (alrededor de los 7-9 meses). Comience con "finger foods y table foods" a partir de los 9 meses. El consumo de leche de su bebe no debe disminuir una vez comenzados los solidos, ya que el estomago comienza a agrandarse. La leche completa la puede empezar a introducir a partir de los 12 meses. Haga la transicion de manera gradual para prevenir el estrenimiento.

Evite los siguientes alimentos:

- Huevos o miel hasta los 12 meses.
- Nueces, cacahuates o mariscos hasta los 2 anos
- Frutas citricas deben evitarse ya que pueden causar rashes y malestar estomacal en los primeros 12 meses.