



## ¿Cómo dar alimentos sólidos al bebé?

Alimentar al bebé significa cubrir los requerimientos de nutrientes para que crezca feliz y protegido de enfermedades; si el bebé crece bien en los controles, se sugiere que a partir del **4° o 6° mes** es buen momento para incorporar otros alimentos.

A esta edad la leche sigue siendo el principal alimento, pero ya no es suficiente en forma exclusiva. Además, el bebé cercano a 6 meses ha madurado de modo que puede permanecer sentado a la mesa en silla adaptada, posiciona bien la lengua al recibir alimentos, puede tomar con la mano una cucharita o la comida, y está ávido por probar. En general, las familias identifican este momento madurativo porque el bebé "pone cara de querer comer".

### De qué modo hay que ofrecer los alimentos?

1. Lavar las manos del bebé antes de comer.
2. Lo ideal es conseguir una silla alta para sentarlo a la mesa en el horario en que la familia se reúne, que al principio mayormente es el almuerzo. No debe dejárselo solo.
3. Servirle pequeñas porciones en su plato, probar la temperatura. Ofrecerlo en forma de papilla los primeros meses, y en la medida que demuestre tragar bien y ya con dientes, darlos rallados o picados.
4. Permitirle tocar la comida, darle una cucharita (la va a manejar bien alrededor de los 2 años) y ofrecerle la comida con otra cuchara. Puede tomar con la mano y roer con los nuevos dientes trozos de banana, manzana, zanahoria hervida, siempre bajo supervisión.
5. Darle un vaso plástico con asa, con pico al principio para que no se derrame tan fácilmente.

Alguna vez va a escupir la comida, va a ensuciarse, va a poner caras raras, va a rechazar hoy lo que comió ayer. El bebé decide cuánto comer y a qué ritmo. Hay bebés que comen sólo una cucharadita, otros rápidamente quieren cantidad. Lo importante es que esto sea guiado por su apetito.

Las comidas en la mañana o la tarde pueden ofrecerse en el coche de paseo o en la misma silla alta a la mesa. Pero lo importante es que **no** esté permanentemente "picoteando" algo, ni comiendo mientras hace otra actividad como jugar, gatear o acostarse, porque puede atorarse y es poco higiénico.

Recuerde que comer es un evento social en que el bebé comparte y observa. Nuestra conducta en la mesa educa.

### Consejos Generales

1. Tolerar que reciba o rechace alimentos según su gusto.
2. Ofrecer nuevamente los alimentos tras unos días, porque puede rechazar hoy lo que mañana acepte.
3. Hacer de la hora de comer un momento ameno, agradable, de conversación. Que el tema principal no sea si come o cuánto. Que el televisor no ocupe este espacio.

4. No presionar al bebé a comer. Los niños son de poco comer en cantidad, no comen más porque insistamos. Al contrario, captan rápidamente nuestra preocupación y el problema se agrava.
5. No dar premios o castigos por comer.
6. No ofrecer a las golosinas como premio o castigo.
7. No correr con la cuchara siguiendo al bebé por la casa.
8. Limpiarle los dientes después de comer, frotándolos con gasa o paño húmedo. Después del año puede hacerse con cepillo de dientes.

**ATENCIÓN:** Acorde con la herencia y la constitución los niños comen cantidades diferentes. Hermanos criados en la misma familia pueden ser totalmente distintos en las preferencias alimentarias y en la cantidad que comen (como lo son en la personalidad y el comportamiento). Esas diferencias son normales y saludables, siempre que crezcan dentro de la normalidad, que estén rosados y con energía.

Nuestra preocupación como padres debe centrarse en la calidad de lo que comen, y el "clima" en que lo hacen.