

Tu bebé está creciendo y cambiando, y estos cambios nos dicen que pronto será el momento de comenzar algunos cambios graduales en su dieta. Aunque no existen reglas estrictas sobre cuándo agregar alimentos sólidos a la dieta del bebé, se recomienda un comienzo gradual, comenzando alrededor de los 6 meses de edad. Es mejor dejar que tu bebé tome la iniciativa.

Por ahora, tu bebé está recibiendo toda la nutrición que necesita de la leche materna (o fórmula infantil). Quizás te preguntes “¿Cómo sabré cuándo es el momento de que mi bebé comience a comer alimentos sólidos?” Es mejor que tu bebé espere para comenzar con los alimentos sólidos hasta que esté listo para ellos. Busca estos signos de preparación:

- Se sienta con apoyo.
- Mantiene la cabeza firme.
- Abre la boca para la cuchara.
- Mantiene la mayor parte de la comida en la boca y la traga.

A la edad de 4 a 5 meses, la boca de tu bebé se está desarrollando más allá de solo succionar; ahora está comenzando un patrón de tragar. Esto le ayudará a mover la comida a la parte posterior de la lengua y tragar sin atragantarse. Muy pronto será el momento adecuado para introducir gradualmente los primeros alimentos sólidos, como el cereal infantil, en la dieta del bebé. Habla con tu médico antes de comenzar a darle alimentos sólidos a tu bebé.



Cubos de aprendizaje: ¿Los alimentos sólidos ayudarán a mi bebé a dormir toda la noche?



Esta pregunta es la razón por la que muchos padres comienzan a pensar en introducir alimentos sólidos a su bebé. Pero la respuesta es no: no se trata de alimentos sólidos, sino del crecimiento y desarrollo de tu bebé lo que le permitirá dormir gradualmente durante períodos más prolongados. A menudo, estos dos hitos ocurren aproximadamente al mismo tiempo, pero agregar alimentos sólidos no ayuda al bebé a dormir más tiempo.

Las investigaciones muestran que dormir toda la noche está asociado con el desarrollo mental, no con el estómago lleno. Los bebés de 2 a 12 meses

duermen de 13 a 14 horas al día, pero no todas a la vez. Tu bebé de 4 meses está desarrollando un patrón de sueño más regular, pero se espera que se despierte de 2 a 3 veces por la noche para comer. Estas alimentaciones nocturnas de leche materna (o fórmula infantil) son importantes para el crecimiento y desarrollo de tu bebé.

Pensando en los alimentos nuevos y las alergias

Es posible que te preocupen las reacciones alérgicas cuando tu bebé comience a comer alimentos sólidos. La investigación actual dice que no es necesario retrasar los posibles alimentos alergénicos cuando tu bebé está listo para los sólidos. Nuevos estudios han demostrado que esperar para comenzar con alimentos potencialmente alergénicos puede, de hecho, preparar a tu bebé para las alergias. Visita a tu proveedor de atención médica o clínica de WIC para obtener más información sobre las nuevas pautas de alimentación.

¡Disfruta de la facilidad de alimentar al más pequeño!



Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.bookstore.ksre.ksu.edu

La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, dé crédito a Sandy Procter, Ph.D, RD / LD, y Lisa Martin, MPH, RD / LD, *Alimentando al más pequeño: 4 meses*, Universidad Estatal de Kansas, agosto de 2021.

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.