

Cómo Empezar con Alimentos Sólidos: Guía Rápida para Padres

Comience con sólidos cuando aproximadamente a los 6 meses, su bebé pueda sentarse con apoyo, sostener la cabeza firme y muestre interés en la comida. La leche materna o fórmula sigue siendo la nutrición principal durante el primer año.

Empiece con alimentos ricos en hierro: cereal fortificado con hierro, carnes en puré, frijoles machacados. Luego agregue verduras, frutas, granos integrales y yogur natural de leche entera. La leche de vaca como bebida debe esperar hasta los 12 meses.

Introduzca alimentos alergénicos temprano (alrededor de los 6 meses): mantequilla de maní (diluida), huevo cocido, mantequillas de nueces, pescado, soya, trigo, lácteos. Ofrezca un alimento nuevo a la vez, espere 1–2 días y luego pruebe otro. Una vez tolerado, siga ofreciéndolo regularmente. Si su bebé tiene eccema severo o alergia al huevo, consulte a su pediatra antes de introducir el maní.

Progresión de Texturas: **6 meses** → purés suaves | **7–8 meses** → trozos blandos | **9–12 meses** → alimentos para comer con los dedos

Evite las Bolsitas: Las bolsitas de comida son altos en azúcar, bajos en hierro y no ayudan a su bebé a aprender a masticar. Las bolsitas son especialmente problemáticas — chupar de la boquilla limita el aprendizaje del sabor, olor y textura, y se asocia con niños más selectivos para comer. En su lugar, prepare alimentos simples en casa: plátano machacado, verduras al vapor, huevo revuelto, carnes blandas. Si usa una bolsita mientras viaja, exprima el contenido en una cuchara.

Evite: Miel (hasta los 12 meses) · azúcar y sal añadida · nueces enteras, uvas enteras, palomitas de maíz, rodajas de salchicha, zanahorias crudas, dulces duros · cucharadas de mantequilla de maní · alimentos no pasteurizados. Las comidas preparadas en casa pueden contener especias, pero no sal. Separe la porción del bebé antes de agregar sal a la comida para el resto de la familia, hasta que el bebé cumpla 12 meses de edad.

Protección contra el Ahogamiento

Siempre supervise las comidas en una silla alta. Corte los alimentos redondos a lo largo. Cocine los alimentos duros hasta que estén blandos. Las **arcadas** (tos, balbuceo) son normales. El **ahogamiento** (silencioso, no puede llorar, se pone azul) es una emergencia — llame al 911 y aplique golpes en la espalda y compresiones en el pecho.

Señales de Alergia

Dentro de minutos a 2 horas después de un alimento nuevo, observe si hay ronchas, hinchazón de la cara o vómitos → suspenda el alimento y llame a su pediatra. Si su bebé tiene dificultad para respirar, hinchazón de la garganta o se pone flácido → **llame al 911 inmediatamente.**

Consejos Generales

Puede tomar de 10 a 15 intentos antes de que un bebé acepte un alimento nuevo. Déjelo explorar con las manos. Siga sus señales — pare cuando voltee la cara. Coman juntos en familia.

Llame a Su Pediatra Si

Su bebé rechaza todos los sólidos por semanas · sangre en las heces · vómitos persistentes, diarrea o pobre aumento de peso · sospecha de alergia alimentaria

Basado en las recomendaciones de la AAP, NIAID y las Guías Alimentarias para Estadounidenses 2020–2025. Visite [HealthyChildren.org](https://www.HealthyChildren.org) para más información.