



ARTICULO

Los siguientes pasos en la aventura de los alimentos sólidos para tu bebé

Ahora que ya has introducido nuevos sabores y texturas, puedes comenzar a ampliar aún más sus papilas gustativas al ofrecerle una

variedad de alimentos sólidos saludables.

2 minutos

lectura Oct 23, 2020

- Permite que tu bebé marque el paso. Cada niño es diferente, y tú podrás ver lo que le funciona mejor a tu pequeño explorador de la comida.
- Prueba con diferentes texturas y sabores para ampliar el gusto de tu bebé.
- Cocina los mismos ingredientes de formas distintas para ver cuál le gusta más.
- Tu bebé imita lo que tú haces, así que sé un buen modelo a seguir y permite que el bebé esté presente en las comidas de toda la familia.
- Al verte le dará curiosidad y lo motivará a imitarte y participar.
- Ten cuidado con las alergias. Los alimentos que por lo regular las detonan son el apio, los cereales con gluten, la leche de vaca, los crustáceos (camarones, langostinos, etc.), huevos, pescado, nueces, lupina, ajonjolí, soya y sulfitos. Lee acerca de lo que debes considerar con respecto a las alergias e intolerancias alimenticias del bebé.
- La variedad es la clave. Enfócate en los principales grupos de alimentos: lácteos (siempre con grasa y pasteurizados), granos y almidones (arroz, pasta, papas), proteínas (carne, pescado, huevos y legumbres. También nueces —trituradas, molidas o en forma de mantequilla suave), frutas y vegetales (frescos, congelados o enlatados, pero sin azúcar ni sal añadida).
- ¡No te rindas! Tal vez necesites ofrecerle a tu bebé nuevos alimentos y texturas hasta ocho veces antes de que las disfrute.
- Intenta evitar darle alimentos salados o azucarados, altos en grasas saturadas, mariscos, tiburón, pez espada y marlín crudos (altos en mercurio), nueces enteras (por riesgo a que se ahogue), miel (es posible que contenga bacterias).
- Ofrécele probaditas de agua simple con cada comida y colación. Y recuerda que la leche materna o de fórmula y el agua son las únicas bebidas que tu bebé necesita en esta edad.
- Vuélvete una experta de las marcas de nutrición infantil, para darle variedad en su dieta y alimentos especialmente creados para el bebé aquí.

FUENTES:

<https://www.nhs.uk/start4life/weaning/what-to-feed-your-baby/7-9-months/#anchor-tabs>

<https://buildinghealthyhabits.com/forum/2016/6/3/the-three-stages-of-weaning>

<https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/solid-foods-weaning/>