

# Alimentación bebé: conoce los requerimientos para cada etapa



La nutrición en los primeros años de vida influye en el desarrollo neuronal de los niños, la memoria, la capacidad intelectual y otras áreas indispensables para una infancia saludable. Por esta razón, es importante que sepas cómo garantizar una alimentación bebé adecuada.

Como punto de partida, se debe tomar en cuenta que los requerimientos nutricionales del recién nacido cambian con el tiempo, de manera que necesitarás incluir diferentes tipos de alimentos en la dieta de tu bebé a medida que vaya creciendo.

Para que tengas claridad sobre cuáles son los alimentos más nutritivos en la primera infancia, aquí encontrarás respuesta a las preguntas comunes de toda mamá, como: “¿Qué alimentos darle a mi bebé de 6 meses?” y qué productos se recomienda evitar.



# Requerimientos nutricionales del recién nacido: ¿qué necesita comer tu bebé?

Una buena alimentación es fundamental para todos, pero especialmente durante el embarazo y el primer tiempo de vida, ya que aquí es cuando se desarrolla el cuerpo humano. Los nutrientes, proteínas y vitaminas, entre otros, te entregarán a ti y a tu bebé los elementos para lograr un buen desarrollo físico y psicológico.

## 0 - 6 meses

Durante este periodo, el mejor alimento para tu bebé es la leche materna, ya que contiene todos los nutrientes esenciales que un niño necesita a esta edad para crecer saludable.

En algunos casos, si tu médico lo recomienda, puede ser necesario complementar con una fórmula infantil. Esto pasa principalmente cuando no puedes amamantar a tu bebé por alguna decisión personal o condición médica. También tienes la opción de extraer la leche en caso de que tengas problemas para dar el pecho.

## 6 - 12 meses

A partir de los 6 meses, la mayoría de los niños puede comenzar a ingerir alimentos sólidos molidos o en pequeñas cantidades. Es importante hacerlo poco a poco, introduciendo un alimento de cada grupo nutricional cada 3 y 5 días para identificar de inmediato posibles alergias, en cuyo caso verás síntomas como diarrea, vómitos y erupciones.

Algunos alimentos recomendados para darle a tu bebé a esta edad son:

- Frutas (palta, naranjas, peras, fresas y bananas).
- Vegetales (como espinaca, zanahoria y papas).
- Granos enteros (galletas, pasta y pan).
- Carnes, pollo, pescado y pavo.
- Lácteos como yogures y queso.



Por otro lado, además de responder a la pregunta de qué alimentos darle a mi bebé de 6 meses, también es importante saber cuáles son los alimentos que se recomienda evitar. En este sentido, antes de los 12 meses los niños no deben consumir:

- Leche fortificada de vaca, debido a que podría causar sangrado intestinal por el exceso de minerales y proteínas que contiene.
- Miel (ya sea líquida o en cereales, galletas y otros productos). En niños de esta edad, puede causar una intoxicación alimentaria conocida como botulismo.
- Jugos 100% naturales, debido a que tienen un alto contenido de azúcar.

## **12 meses en adelante**

En esta etapa, es importante que le sigas ofreciendo una variedad saludable de alimentos a tu bebé, incluyendo frutas y verduras. Al mismo tiempo, se recomienda que evites:

- Alimentos que puedan causar asfixia, como los dulces, las palomitas de maíz, las nueces y las uvas enteras. No es aconsejable que le des nada de esto a tu niño antes de los 3 años y siempre bajo tu supervisión.
- Productos enlatados o procesados, como embutidos, cenas congeladas y alimentos con un alto contenido de sodio.



## ¿Cómo mejorar la alimentación bebé?

Fuera de los alimentos que debes evitar antes de los 12 meses, también están los productos que aumentan el riesgo de obesidad y enfermedades a futuro. Por eso, los especialistas recomiendan que limites el consumo de:

- Alimentos con azúcares añadidos, como galletas, helados y dulces.
- Jugos y cualquier refresco o bebida con saborizantes.

Por último, recuerda que también es importante que tu bebé se hidrate lo suficiente. Cuando cumpla los 6 meses, puedes ponerte la meta de hacer que beba entre 118 y 177 ml de agua al día. Por otro lado, la leche materna también le ayudará a mantenerse hidratado.