



INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SÓLIDOS A INFANTES EN EL HOGAR

Alrededor de los 6 meses de edad, se comienza con la introducción de alimentos sólidos del infante. Inicia, cuando el niño recibe el primer alimento diferente a la leche materna o la fórmula. Termina, cuando el niño se incorpora completamente a la alimentación regular de la familia. Los alimentos se introducen gradualmente. O sea, poco a poco, en cantidades, sabores y texturas de alimentos de acuerdo a la etapa de crecimiento del niño (a).

- **Señales que indican que el infante está listo para otros alimentos:**
 - ◊ Pesa más de 13 libras, toma más de 32 onzas de fórmula o se amamanta más de 12 veces al día.
 - ◊ Tiene control de cabeza y cuello, y puede sentarse con apoyo.
 - ◊ No empuja los alimentos hacia afuera con la lengua.
 - ◊ Traga los alimentos en lugar de empujarlos hacia afuera con la lengua.
 - ◊ Abre la boca al ver la cuchara.
 - ◊ Como regla general se recomienda incluir alimentos sólidos a los tres (6) meses.

- **¿Cómo comenzar a ofrecer alimentos sólidos?**
 - ◊ Ofrece un solo alimento a la vez.
 - ◊ Espera 3 a 5 días antes de pasar a un alimento nuevo. Así, podrás reconocer cualquier reacción alérgica al alimento.
 - ◊ Comienza con porciones pequeñas y auméntalas según su necesidad.
 - ◊ Gradualmente, crea una rutina de consumo de comidas y meriendas.

Guía general para la introducción de alimentos en el infante:

Periodo	0-5 meses	6-11 meses
Desayuno, Almuerzo y Cena	4-6 onzas fluidas de leche materna o fórmula	6-8 onzas fluidas de leche materna o fórmula 0-4 cucharadas de cereal de infante, carne, pescado, ave, huevos enteros, habichuelas secas cocidos o guisantes secos cocidos o 0-2 onzas de queso o 0-4 onzas (volumen) de “cottage cheese” o 0-8 onzas o 1 taza de yogur. 0-2 cucharadas de vegetales, frutas o combinación de ambos.
Merienda	4-6 onzas fluidas de leche materna o fórmula	2-4 onzas de leche materna o fórmula más; 0—1/2 rebanada de pan; o 0-2 galletas; o 0-4 cucharadas de cereal para infantes; o cereal de desayuno listo para comer; más 0-2 cucharadas de vegeta; o fruta o combinación de ambos.

Página 2

Introducción de Alimentos Sólidos de Infantes

- **Consideraciones generales al servir alimentos para infantes:**

- ◇ A menos que el médico indique lo contrario, la fórmula y el cereal seco que se sirva en el hogar de cuidado y desarrollo, debe ser fortificado con hierro.
- ◇ Variedad de frutas, tales como guineo, pera, papaya, manzana ciruela, y mangó, pueden ofrecérsele al infante.
- ◇ Las frutas cítricas tales como china, piña y toronja se ofrecerán después de los 12 meses.
- ◇ Jugos de frutas y vegetales, no se deben servir, a infantes menores de 12 meses.
- ◇ Los vegetales, deben cocinarse a fuego lento y con poca agua. Al servirlos, su textura debe ser suave y blanda.
- ◇ Alimentos como el pescado y mariscos se deben ofrecer después del año de edad.
- ◇ El queso, “cottage cheese” y el yogurt pueden ser una alternativa de carne para infantes de 6-11 meses. El yogurt no debe contener más de 23 gramos de azúcar en 6 onzas.
- ◇ Infantes de 6-11 meses, pueden consumir el huevo con su yema.
- ◇ La textura de los alimentos para el infante progresa de puré a majado, a molido y luego a pedacitos del alimento
- ◇ No es necesario, añadir sal, grasa o azúcar a los alimentos del infante.
- ◇ No obligue al infante a comer.
- ◇ Lávese las manos con agua y jabón antes de abrir el frasco de alimentos. Luego, limpie con agua y jabón, la parte superior del frasco de alimentos.
- ◇ Ofrezca los alimentos al infante, desde un platito aparte y no directamente desde el frasco de alimento.
- ◇ Coloque en la nevera, la porción de alimento que quede en el frasco, una vez abierto el mismo, Asegúrese de tapar el envase de alimento y rotularlo con el nombre del infante y fecha de apertura del mismo. Descarte las porciones que lleven más de 24 horas en la nevera.

Referencias:

Programa Especial de Nutrición Suplementaria (WIC). Guía nutricional para participantes: ¿Cuándo estará listo mi infante para recibir alimentos sólidos? Departamento de Salud, San Juan, PR.

Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos. (2016). Nuevos Patrones de Alimentos, PACNA. Departamento de Educación. San Juan, PR.