

Al nacer, el bebé experimenta muchas sensaciones nuevas. Necesita el contacto con otros, que lo/a acaricien, lo/a miren, le hablen y le canten.

A través del pecho materno el bebé recibe afecto, atención, sostén y el mejor y más completo alimento. Es importante ofrecer el pecho todas las veces que el bebé pida porque cuanto más succione, más leche tendrá su mamá.

Hasta los 6 meses el bebé no necesita ningún otro alimento ni agua. La leche materna le da todos los nutrientes y defensas para crecer y estar sano.

A partir de los 6 meses es necesario introducir alimentos sólidos, continuando con el pecho, si es posible, hasta los dos años.



Es importante que ofrezcas los alimentos con cariño, paciencia y perseverancia.



Vamos Buenos Aires



/gcba

buenosaires.gob.ar



/salud

buenosaires.gob.ar

La alimentación durante el primer año de vida



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

A los 6 meses, el bebé se asoma a un mundo desconocido: necesita que lo estimulemos contándole acerca de la comida que recibe, hablándole o cantándole.

No hay que forzarlo a comer, tratando que el clima en la mesa sea tranquilo, libre de apuros o ansiedad.

Es importante que todos los miembros del hogar colaboren para que la mamá, papá u otro adulto pueda dedicarle tiempo al pequeño "aprendiz". Ayudar con las tareas de la casa, las compras, la limpieza, el cuidado de otros niños o niñas son apoyos muy importantes.

La hora de la comida es un buen momento para que el bebé conozca los alimentos: huela, toque, mire. Es muy importante permitirle que lo haga, aunque a veces nos dé un poco más de trabajo.

Conviene ofrecer las comidas progresivamente, dándole unos días para que se familiarice antes de presentarle otra. Las verduras y frutas hay que pisarlas en forma de puré y las carnes desmenuzarlas. Estas formas de preparación dan a los alimentos una textura suave que facilita la digestión.

**Si tenés dudas
acercáte al
equipo de salud!**



Algunas sugerencias para ir incorporando alimentos a medida que los chicos van creciendo

• A partir de los 6 meses, 1 comida diaria

Purés de vegetales (zapallo, zanahoria, papa, batata) con aceite.
Carnes blancas y rojas, bien cocidas, desmenuzadas o ralladas.
Arroz bien cocido y pisado, polenta, maicena, tapioca.
Manzanas, bananas, duraznos, peras, bien maduras, peladas y pisadas.
Se pueden enriquecer las papillas con leche en polvo, queso blanco o salsa blanca.
No es conveniente poner sal ni azúcar a las comidas.
Como bebida, lo ideal es el agua hervida y enfriada; también jugo de cítricos, colados y diluidos con un poco de agua.

A los 7 y 8 meses - 2-3 comidas diarias y agregamos:

Papillas con: sémola, fideos finos, harina de trigo, avena.
Variedad de vegetales -acelga, espinaca, zapallitos, remolacha.
Yema de huevo, queso fresco o cremoso.
Pan ligeramente tostado; bizcochos secos (tipo tostadas) o galletitas simples sin relleno, vainillas.
Una vez a la semana, se puede reemplazar la porción de carne por hígado, bien cocido y rallado.

• Entre los 9 y 12 meses - 3-4 comidas diarias y agregamos:

Todas las frutas peladas y cortadas en trozos.
Pescados sin espinas.
Huevo entero.
Verduras en ensaladas o preparaciones como budines, guisos y pucheros sin condimentos fuertes.

A partir del año

El niño o la niña puede compartir la mesa familiar, incorporando variedad de cereales (cebada, quinoa, trigo) legumbres (lentejas, arvejas, porotos, garbanzos), todas las verduras y frutas, evitando alimentos fritos y picantes.

Evitemos ofrecer a los chicos jugos artificiales, bebible de soja, gaseosas, golosinas, papas fritas, chizitos ni palitos.

Es importante que nos lavemos bien las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos.

Evitemos el contacto de carnes crudas con otros alimentos.

Cuidemos la higiene de los utensilios: mesadas, tablas, cubiertos, y otros.

Lavemos con especial cuidado los alimentos que vayamos a comer crudos (frutas, verduras).

Cocinemos muy bien las carnes. Que no queden rosadas.

continuar con la lactancia materna

