

Iniciar la alimentación complementaria

¿Está preparado mi bebé?

- ¿Qué dicen los expertos?
- ¿Qué signos indican que el bebé está preparado?
- ¿Hasta qué punto necesita el bebé los nutrientes de la alimentación complementaria?
- Más sobre el desarrollo del bebé y la alimentación complementaria...
- ¿No le basta con la leche materna?
- ¿Qué hago si mi bebé de 4-5 meses parece preparado para comer otras cosas?
- ¿Hay una “ventana de oportunidad” para iniciar la alimentación complementaria?

¿Qué dicen los expertos?

Los expertos en salud y en lactancia materna están de acuerdo en que lo mejor es esperar hasta que el bebé tenga al menos unos 6 meses para empezar a ofrecer alimentación complementaria. La Asociación Española de Pediatría, la Organización Mundial de la Salud y otras organizaciones de salud recomiendan que los bebés sean amamantados en exclusiva (sin cereales, zumos ni ningún otro alimento, ni siquiera agua) al menos durante los primeros 6 meses de vida. Algunos médicos recomiendan retrasar los nuevos alimentos hasta cumplido el primer año si hay un historial familiar de alergias.

¿Qué signos indican que el bebé está preparado?

Un bebé puede estar preparado para iniciar la alimentación complementaria cuando su sistema digestivo sea lo suficientemente maduro y cuando muestre determinados signos de desarrollo que así lo indiquen.

El sistema digestivo del bebé no es algo que podamos observar fácilmente, pero los estudios que se han llevado a cabo indican que alrededor de los 6 meses puede ser un buen momento para introducir nuevos alimentos reduciendo el riesgo de alergias y otros perjuicios que puede provocar su introducción demasiado precoz. A partir de esa edad, hay bebés que ya están preparados, y

otros que necesitan un poco más de tiempo. La mayoría de bebés están listos entre los 6 y 8 meses.

Los signos de desarrollo que indican que el bebé está preparado son:

1. Se puede mantener bien sentado sin ningún apoyo.
2. Ha perdido el reflejo de extrusión y no empuja los alimentos hacia fuera con la lengua cuando se le acercan a la boca.
3. Muestra deseos de participar en las comidas e intenta tomar la comida e introducirla en la boca.
4. Sabe “decir que no” y auto-regularse apartándose de la comida.

A veces hemos observado que todo esto coincide con que el bebé amamantado muestra (hacia los 6 meses o más tarde) un aumento de su demanda de leche materna durante un período prolongado, sin relación con ninguna enfermedad, erupción de los dientes, un cambio de rutinas o un estirón. No obstante, puede ser difícil discernir si el aumento de la demanda está relacionado con alguno de estos factores, o si es un signo de estar preparado para los nuevos alimentos. Casi todos los bebés de alrededor de 6 meses están echando los dientes, pegando un estirón o experimentando algún cambio en su desarrollo que puede impulsarles a pedir más el pecho. Asegúrate de que tu bebé cumple *todos* los signos de preparación que hemos señalado arriba.

Más sobre el desarrollo del bebé y la alimentación complementaria...

En abril de 2001, un [artículo de revisión](#) sobre el desarrollo de la preparación de bebés nacidos a término para pasar de la lactancia materna exclusiva a la introducción de la alimentación complementaria señaló, entre otras, las siguientes conclusiones:

- La lactancia materna exclusiva durante unos seis meses proporciona al bebé una mayor protección inmunológica y limita la exposición a patógenos a una edad vulnerable. A la vez, esto permite que la energía y los nutrientes que de otro modo se dedicarían a proporcionar respuestas inmunológicas se utilicen para otros procesos de crecimiento y desarrollo.
- La mayoría de los bebés nacidos a término no han alcanzado el grado de desarrollo suficiente para la transición de la succión a la manipulación de alimentos semisólidos, o sólidos y líquidos, hasta que tienen entre 6 y 8 meses de edad.

- Al revisar la información disponible sobre el desarrollo de la función oral motora, la fisiología reproductiva materna y el desarrollo de la función inmunológica y gastrointestinal, el equipo de expertos concluyó que la edad a la que probablemente la mayoría de bebés nacidos a término están preparados para interrumpir la lactancia materna exclusiva e iniciar la alimentación complementaria parece ser a los 6 meses, o incluso más tarde.

¿No le basta con la leche materna?

La investigación médica nos dice que la lactancia materna exclusiva garantiza las necesidades alimenticias del bebé durante los 6 primeros meses, y a menudo incluso más tiempo. Según la Organización Mundial de la Salud,

“La lactancia materna es un medio inigualable para proporcionar la alimentación ideal para el crecimiento y desarrollo saludables de los niños. Una revisión reciente de la evidencia científica muestra que la lactancia materna exclusiva durante 6 meses es la forma óptima de alimentar a los niños”.

La lactancia materna debería ser la mayor fuente de nutrición del bebé hasta el fin del primer año de vida. En algún momento, hacia el final del primer año, la mayor parte de los bebés empiezan a necesitar más hierro y zinc del que proporciona la leche materna, y en ese momento esos nutrientes adicionales los podrá obtener de la alimentación complementaria, tomada en pequeñas cantidades.

Algunos bebés crecen saludables con lactancia materna exclusiva durante 12 meses o incluso más. Mientras que tu bebé siga ganando peso y creciendo adecuadamente, la leche materna estará cubriendo perfectamente sus necesidades.

¿Qué hago si mi bebé de 4-5 meses parece preparado para comer otras cosas?

A veces, los bebés de 4-5 meses pueden parecer muy interesados en participar en las comidas, pero eso no siempre significa que estén preparados para comer otras cosas. Lo más frecuente es que se trate de una etapa más de su desarrollo en la que quieren imitar lo que hacen los demás. Muchos estudios indican que retrasar la ingestión de otros alimentos hasta alrededor de los 6 meses comporta numerosos beneficios para la salud de todos los bebés, no sólo aquellos que todavía no se interesan por las comidas.

Hay muchas cosas que puedes hacer para permitir que el bebé participe en las comidas sin necesidad de empezar a tomar otros alimentos:

- Permite que el bebé se sienta con la familia durante las comidas, ya sea en tus rodillas o en una trona.
- Dale un vaso con un poco de agua o de leche materna previamente extraída. Así, el bebé puede disfrutar y entretenerse durante la comida, a la vez que aprende a usar el vaso.
- Ofrécele al bebé cucharas, vasos, cuencos y otros utensilios con los que no pueda hacerse daño, para jugar durante la comida.
- Dale un cubito de hielo (de una medida adecuada, con el que no se pueda hacer daño) para jugar.

¿Hay una “ventana de oportunidad” para iniciar la alimentación complementaria?

Ciertamente existe una “ventana de oportunidad” para iniciar la alimentación complementaria, pero con grandes variaciones en cada caso individual. En algún momento (por lo general, alrededor de los 6-8 meses), el bebé empieza a estar preparado según su desarrollo para tomar otros alimentos (es capaz de sentarse, coger la comida, etc.). En torno a esa misma edad, su tracto gastrointestinal es lo suficientemente maduro como para aceptar nuevos alimentos. En este momento, la mayoría de los bebés sanos estarán preparados y deseosos de comer, aunque sea sólo de forma ocasional y en pequeñas cantidades.

A veces, se les dice a los padres que su bebé *debe* empezar a tomar otros alimentos a los 6 meses (o a los 8 meses, o a los 10 meses), y que si no lo hace así tendrá problemas para aprender a aceptar y comer alimentos que requieran ser masticados. Existe una amplia creencia en que esta “ventana de oportunidad” existe, pero lo cierto es que no se ha demostrado.

No hemos podido encontrar ninguna investigación que apoye la idea de que hay un plazo limitado para introducir esos alimentos *en bebés saludables que se desarrollan con normalidad*. Sólo parece haber alguna limitada evidencia de que algunos bebés que han sido alimentados con sonda durante mucho tiempo o tienen un grave retraso en su desarrollo pueden tener problemas para aprender a comer si no se les da la oportunidad de empezar a practicar entre los 6 y los 10 meses. En 1964 se hizo un estudio de caso sobre niños con grave retraso mental (Illingworth RS, Lister J. The critical or sensitive period, with special reference to certain feeding problems in infants and children. J Pediatr 1964;65(6) part 1:839-48.). Este estudio sugería que podría haber un período “crítico o sensible”

para introducir texturas masticables para estos niños, y que de no ser así se perdía una oportunidad crucial, con el posible rechazo de los alimentos sólidos por parte del niño. Este estudio es el único que hemos podido encontrar referenciado en relación con la “ventana de oportunidad limitada” para la introducción de alimentos sólidos.

Más información:

[Organización Mundial de la Salud](#)

