

[Inicio](#) > ¿Cómo empezar con la comida sólida?

---

Comparte este Artículo

X



## ¿Cómo empezar con la comida sólida?

Muchas mamás se preguntan si sus hijos estarán listos para este paso. Aquí te damos algunos datos que te harán esta transición más fácil.

<https://www.babyandme.nestle.com.ve/como-empezar-con-la-comida-solida> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



# ¿Cómo empezar con la comida sólida?

(2 opiniones)

Muchas mamás se preguntan si sus hijos estarán listos para este paso. Aquí te damos algunos datos que te harán esta transición más fácil.

Jueves, Junio 16, 2016 - 15:01

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Signos de que está listo para complementar la lactancia con alimentos sólidos:

- Mueve la lengua al interior de la boca para hacer un bolo alimenticio.
- Muestra habilidad para tragar.
- Presenta interés al ver la comida y se pone contento cuando le están preparando comida.
- Abre la boca cuando se acerca la cuchara.
- Aleja la cabeza en señal de reprobación cuando no quiere comer un alimento.

Algunas cosas que necesitas saber:

**La prioridad es la leche materna:** La leche materna sigue siendo el alimento más importante. Para poder seguir con la lactancia debes amamantarlo antes de la comida, de otra forma se saciará y no querrá tomar, lo que a la larga disminuirá tu producción de leche.

**Por qué la comida sólida:** A partir de los 6 meses la leche materna ya no es suficiente para cubrir todas las necesidades nutricionales del bebé, es por ello que la comida es el complemento que aporta la energía y los nutrientes requeridos. Además es el vehículo para que el bebé vaya acostumbrándose a sabores, texturas y a la cuchara.

**Asegúrate de que tu bebé está listo:** Se recomienda esperar hasta los seis meses de vida para introducir la comida sólida. A esta edad comenzará a mostrar signos de que está preparado para comer. Comenzará a sentarse bien, podrá tomar objetos pequeños y estará muy interesado en lo que hay en tu plato de comida. Cada bebé es diferente. Es más importante observar los signos de que tu hijo está listo que decidir arbitrariamente el momento.

**La ayuda del pediatra es fundamental:** De acuerdo a su peso y talla podrá ver si está preparado.

**Comienza despacio:** Tú y tu bebé tendrán mucho tiempo para explorar en el tema comida. Comienza ofreciéndole pequeñas porciones de comida y gradualmente increméntalas.

**Relájate:** Probablemente las primeras comidas serán un poco desordenadas y la comida terminará en tu ropa y en el suelo, pero poco a poco esto va mejorando.

**Introduce nuevos alimentos gradualmente:** El mejor momento para introducir nuevos alimentos es al almuerzo. Esto hace más fácil observar una posible reacción alérgica o un dolor de estómago.

**Espera un cambio en las deposiciones:** En la medida en que agregues alimentos sólidos a su dieta, cambiará el color, la consistencia y la frecuencia de sus heces.

**Observa las reacciones de tu hijo:** Si a tu bebé no le gusta una comida o no tiene hambre, no lo fuerces. Es importante que las primeras comidas sean agradables.

**Haz de las comidas algo entretenido:** Deja que tu bebé participe de la comida familiar. A ellos les encanta esta interacción.

**No al azúcar ni a la sal:** No es necesario que tu bebé ingiera azúcar a esta edad. La sal también hay que evitarla ya que los bebés tienen una capacidad renal limitada para procesarla.

Recuerda que la leche materna sigue siendo el alimento más importante. Consulta con tu pediatra al momento de iniciar con alimentación complementaria.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

---

**URL de origen:** <https://www.babyandme.nestle.com.ve/como-empezar-con-la-comida-solida>

#### Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.com.ve/como-empezar-con-la-comida-solida>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.com.ve/como-empezar-con-la-comida-solida&media=https://www.babyandme.nestle.com.ve/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/comida\\_solido.jpg](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.com.ve/como-empezar-con-la-comida-solida&media=https://www.babyandme.nestle.com.ve/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/comida_solido.jpg)

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20empezar%20con%20la%20comida%20s%C3%B3lida%3F>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.com.ve/como-empezar-con-la-comida-solida>

[5] <https://www.babyandme.nestle.com.ve/printpdf/17741>

[6] <https://www.babyandme.nestle.com.ve/javascript%3A%3B>