

Destete dirigido por el bebé

¿Qué significa destete dirigido por el bebé?

El destete dirigido por el bebé es un método para introducir alimentos a los bebés de una manera que permita que los bebés se alimenten solos. No hay purés aquí.

- El cuidador decide qué alimentos ofrecer y los prepara para que estén listos para que el bebé coma.
- El bebé decide qué y cuánto come de lo que se le ofrece.
- El bebé come durante las comidas familiares, comiendo algunos de los mismos alimentos que son de un tamaño, forma y/o textura apropiados.
- La principal fuente de calorías y nutrientes del bebé seguirá proviniendo de leche materna o fórmula durante este tiempo.



Beneficios comunes

- Presenta sabores y texturas de inmediato.
- Puede reducir la probabilidad de comer de forma quisquillosa.
- Permite que todos coman juntos porque todos se alimentan solos.
- Desarrolla habilidades motoras como recoger alimentos, masticar y tragar.
- Anima al bebé a prestar atención a sus propios signos de hambre y saciedad.



Preocupaciones más frecuentes

Ingesta baja de calorías. El bebé no comerá mucho al principio.



Recomendaciones

Ofrece una variedad de alimentos nutritivos con alto contenido calórico, como el aguacate, el queso entero, el yogur de leche entera o las carnes.

Baja ingesta de hierro. Los primeros alimentos comunes como las frutas y verduras no son una buena fuente de hierro.



Ofrece alimentos ricos en hierro todos los días, como puré de frijoles, huevo bien cocido, carne molida muy tierna, cereales infantiles fortificados con hierro y carnes infantiles.

Atragantamiento. El bebé podría atragantarse con trozos más grandes de comida.



La investigación muestra que el riesgo de atragantarse no es mayor cuando se le permite al bebé decidir cuándo dejar la lactancia que con los alimentos tradicionales para bebés. La clave para prevenir el atragantamiento es la supervisión adecuada de un adulto mientras el bebé está comiendo y solo sirve los alimentos apropiados (ver información en la parte posterior).

La seguridad alimentaria es una preocupación común. Escanea aquí para obtener consejos sobre cómo almacenar, descongelar, cocinar y enfriar los alimentos de forma segura.



Un consejo adicional: sirve siempre la comida del bebé en un plato o tazón separado del recipiente de almacenamiento. Esto evitará que la saliva del bebé se mezcle con los alimentos no consumidos, lo cual puede hacer que se echen a perder más rápido.

Cuando ofrecer alimentos de destete dirigido por el bebé

Los bebés muestran que están listos para los alimentos sólidos, generalmente alrededor de los 6 meses de edad, cuando:

- Se sientan solos sin tener que apoyar la espalda en un respaldo.
- Controlan bien la cabeza y el cuello.
- Muestran interés en la comida.
- Recogen la comida y se la llevan a la boca.
- Mantienen la comida en la boca sin empujarla hacia afuera.



Cómo ofrecer alimentos de destete dirigido por el bebé

- ¡Recuerda lavarte las manos! Lávate las manos antes de preparar la comida y lavar las manos del bebé antes de comer.
- Ofrece alimentos que sean suaves y fáciles de triturar entre los dedos.
- El bebé debe estar **siempre** sentado en posición vertical al comer, nunca recostado.
- **Nunca** dejes al bebé solo con comida. Puede que el bebé se alimente por sí mismo, pero tú todavía necesitas estar cerca.
- Comienza con unos pocos trozos de comida a la vez.
 - Para bebés **de 6 a 8 meses de edad**, corta los alimentos en forma de palo, aproximadamente del tamaño de un dedo adulto.
 - Para los bebés **de 9 a 11 meses**, los alimentos pueden cortarse en trozos pequeños.
- Para alimentos blandos servidos con una cuchara, como el puré de manzana, pon la comida en la cuchara y deja que el bebé intente alimentarse solo.
- Permite que el bebé coma a su propio ritmo. No pongas comida en la boca del bebé ni intentes sacarla si tiene arcadas.
- Considera ofrecer un poco de leche materna o fórmula antes de las comidas, para que el bebé esté tranquilo y listo para explorar nuevos alimentos.
- No añadas sal o azúcar a la comida del bebé en la mesa. Añadir condimentos a los alimentos mientras los cocinas es una buena manera de introducir un mundo de sabor al bebé. Comienza con pequeñas cantidades y mantente atento a cualquier malestar estomacal.



Alimentos para ofrecer: ¡muchos de estos son alimentos elegibles para el WIC!

- **Frutas:** plátano suave y maduro, pera, aguacate, mango, puré de manzana.
- **Verduras y vegetales:** camote/batata, zanahoria, calabaza, brócoli pelado (si es necesario) y cocido.
- **Lácteos:** yogur, requesón, queso rallado.
- **Granos:** pan tostado integral, pasta, arroz.
- **Proteína:** huevo revuelto, tofu, puré de frijoles, carne tierna o pescado bien cocido (sin huesos).
- **Otros:** purés de alimentos infantiles untados en tiras de pan tostado o mezclados con yogur, requesón o huevo revuelto.

Alimentos que se deben evitar

- Cualquier alimento que no se pueda triturar fácilmente entre los dedos, como frutas, vegetales y verduras crudas y duras (manzanas, zanahorias).
- Alimentos redondos que no han sido cortados (uvas enteras, bayas, jitomates cereza).
- Alimentos cortados en forma de "moneda" (zanahorias, perritos calientes).
- Frutos secos, semillas, palomitas de maíz, frutos secos.
- Trozos de mantequilla de maní/mantequilla de nueces.
- Leche de vaca hasta el primer (1) año de edad.
- Miel o alimentos elaborados con miel hasta el primer (1) año de edad.