

Bebés de 6 a 11 Meses

Apoyando las Bases para una Alimentación Saludable



Aproximadamente a los 6 meses, se le deben dar a los bebés alimentos ricos en nutrientes y apropiados para su desarrollo que complementen la alimentación con leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro. Proporcionar alimentos complementarios ayuda a garantizar una nutrición adecuada, fomenta la aceptación de una amplia variedad de alimentos nutritivos y sienta las bases para una vida de hábitos alimenticios saludables.^{1,2}



Las Contribuciones Exclusivas de los Lácteos

Los primeros dos años de vida de un bebé son una ventana crítica para sentar las bases de hábitos alimenticios saludables que pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas en el futuro.³ Una vez que el bebé está preparado en términos de desarrollo, darle alimentos complementarios como yogur y queso es una manera fácil de familiarizar a los bebés con nuevos sabores y texturas.

Queso



El queso viene en una variedad de texturas, desde suaves y sólidos, como el queso cheddar, hasta grumosos, como el queso cottage. El queso también puede introducir una variedad de sabores, como suaves, intensos y agrios.

Yogur



El yogur de leche entera (natural, sin azúcar) aporta una textura cremosa y un sabor ligeramente ácido.



El yogur también contiene bacterias buenas, que ayudan a favorecer la digestión en todas las edades.⁴

Consideraciones Especiales



Ofrece “comidas con las manos” que los bebés puedan comer solos para ayudarlos a desarrollar habilidades motoras finas y experimentar cómo se sienten los diferentes alimentos en sus manos y en su boca.



El yogur y el queso se les puede comenzar a dar en las comidas y meriendas a partir de los 6 meses aproximadamente. La leche entera de vaca se puede empezar después del primer cumpleaños del bebé.



Es comprensible que nos preocupemos por el desarrollo de alergias alimentarias. Pero Las Pautas Dietéticas para Estadounidenses 2020-2025 afirman que no hay evidencia que demuestre la prevención de las alergias alimentarias al retrasar la introducción de alimentos alergénicos más allá del momento en que se administran otros alimentos complementarios.¹ De hecho, podría ser cierto lo contrario. El comienzo del consumo de alimentos potencialmente alergénicos durante el período de alimentación complementaria está respaldado por investigaciones, recomendaciones de los pediatras y la preparación de los niños y puede ser útil para reducir el riesgo de alergia alimentaria.¹





Haz que Cada Comida y Bebida Cuenten



- ✔ Tritura o ralla el queso para que el bebé pueda agarrarlo a medida que se desarrolla el agarre en pinza y estos tamaños serán más fáciles de ingerir.
- ✔ Derrite el queso sobre el brócoli, la coliflor o las zanahorias cocidos y tritura o pica finamente en porciones del tamaño de un bocado.
- ✔ Comiénzales un alimento nuevo de "un solo ingrediente" a la vez; espera unos días antes de agregar un alimento nuevo para asegurarte de que el bebé pueda tolerar cada alimento nuevo.
- ✔ Recuerda, pueden ser necesarios varios intentos para aceptar y disfrutar un alimento nuevo. Una vez que el bebé haya aceptado un nuevo alimento, puedes combinarlo con otros alimentos complementarios. Sirve yogur natural sin azúcar o yogur griego/ islandés y queso Cottage solos o con puré de frutas para introducir una variedad de sabores y texturas a la vez, como un sabor agrío equilibrado con algo naturalmente más dulce como la fruta.

- ✔ Empieza poco a poco, no te preocupes por tener que consumir una porción completa. ¡Un solo bocado es un gran comienzo para aumentar la exposición y la familiaridad, incluso si una mayor cantidad termina en el suelo, en el plato o en la ropa en lugar de su boca!
- ✔ A los 7 u 8 meses, los bebés deberían comer alimentos de todos los grupos de alimentos. Continúa ofreciéndole una variedad de alimentos durante los próximos meses para ampliar la gama de sabores y texturas del bebé.

Fuentes De Información

- ¹ Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Pautas Alimentarias para Estadounidenses, 2020-2025. 9ª Edición. Diciembre de 2020. Consultado en https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf.
- ² Comité Asesor de Pautas Alimentarias. Informe Científico del Comité Asesor de Pautas Alimentarias. Julio de 2020. Consultado en <https://www.dietaryguidelines.gov/2020-advisory-committee-report>.
- ³ Pérez-Escamilla R, Segura-Perez S, Lott M. Pautas de alimentación para bebés y niños pequeños: Un enfoque de crianza receptiva. Investigación sobre Alimentación Saludable. Febrero de 2017. Consultado en <https://healthyeatingresearch.org/research/feeding-guidelines-for-infants-and-young-toddlers-a-responsive-parenting-approach/>.
- ⁴ Donovan SM, Rao G. Beneficios del yogur para la salud en bebés y niños pequeños de 4 a 24 meses: Una revisión sistemática. Nutr Rev. 2019;77(7): 478-486. doi:10.1093/nutrit/nuz009.



La leche, el yogur y el queso son alimentos fundamentales que ayudan a nutrir a las personas durante toda la vida. Los productos lácteos, incluidas las variedades sin lactosa, son opciones muy nutritivas y accesibles que ayudan a llenar las faltas de nutrientes y contribuyen a patrones de alimentación saludables. Para obtener más información sobre cómo los productos lácteos ayudan a las personas a prosperar a lo largo de la vida, visita USDairy.com.

