



IABLE

Institute for the Advancement
of Breastfeeding & Lactation Education



Solid Foods for the Human Milk-Fed Infant

Alimentos sólidos para el lactante alimentado con leche humana

When should I start feeding my child solid foods?

Human milk meets all of your baby's nutritional needs until 6 months of age. The best time to introduce solid foods is at 6 months of age. Research has shown that babies have a lower risk of wheezing, colds, and diarrhea if they wait until 6 months to start solids. Studies have also shown that solid foods such as rice cereal won't help your baby sleep through the night. By 6 months, most babies will show signs of readiness to start solids - including sitting with some support, watching you eat, and reaching for the spoon or the plate.

Breastfed infants need high-iron solids because the iron in breastmilk is harder to absorb once infants start on solids, and the amount of iron in breastmilk might not be sufficient for some babies past 6 months. Many foods are high in iron, particularly meat, legumes such as beans, peas and lentils, and dark leafy vegetables such as kale and spinach. Dried fruits such as prunes, dates and raisins are also high in iron and can be stewed to soften, then pureed. All of these can be first foods for infants. See the section on Iron below.

Generally it is best to introduce no more than 1 new food every 2-3 days, in order to watch for allergic reactions, such as rashes, facial swelling, hives, or vomiting and diarrhea.

¿Cuándo debo comenzar a ofrecer a mi hijo alimentos sólidos?

Tu leche satisface todas las necesidades nutricionales de tu bebé hasta los 6 meses de edad. El mejor momento para introducir alimentos sólidos es a los 6 meses de edad. Las investigaciones han demostrado que los bebés tienen un menor riesgo de sibilancias, resfriados y diarrea si esperan hasta los 6 meses para comenzar a comer alimentos sólidos. Los estudios también han demostrado que los alimentos sólidos como el cereal de arroz no ayudarán a tu bebé a dormir toda la noche. A los 6 meses, la mayoría de los bebés mostrarán signos de estar listos para comenzar con los alimentos sólidos, como sentarse con algo de apoyo, verte comer y alcanzar la cuchara o el plato.

Los bebés amamantados necesitan sólidos con alto contenido de hierro porque el hierro en la leche materna es más difícil de absorber una vez que los bebés comienzan a comer sólidos, y la cantidad de hierro en la leche materna podría no ser suficiente para algunos bebés después de los 6 meses. Muchos alimentos tienen un alto contenido de hierro, en particular la carne, las legumbres como los frijoles, los guisantes y las lentejas, y las verduras de hojas oscuras como la col rizada y las espinacas. Las frutas secas como las ciruelas pasas, los dátiles y las pasas también tienen un alto contenido de hierro y se pueden guisar para ablandarlas y luego hacerlas puré. Todos estos pueden ser los primeros alimentos para los bebés. Consulta la sección sobre hierro a continuación.

Por lo general, es mejor introducir no más de 1 alimento nuevo cada 2 o 3 días para estar atenta a las reacciones alérgicas, como erupciones cutáneas, hinchazón facial, urticaria o vómitos y diarrea.

What types of foods should I feed my child?	¿Qué tipos de alimentos debo darle a mi hijo?
<p>Cereals: Cereals should not be given in the baby's bottle, but rather as a solid food. Iron- fortified cereals are preferred. The cereals do not need to be introduced in any particular order. Rice cereal (even organic rice) is high in arsenic, so it is recommended to limit rice cereal to no more than 2 servings a week. Offer a variety of iron- fortified cereals instead, such as quinoa, barley, and oats.</p>	<p>Cereales: Los cereales no se deben dar en el biberón, sino como alimento sólido. Se prefieren los cereales fortificados con hierro. No es necesario introducir los cereales en ningún orden en particular. El cereal de arroz (incluso el arroz orgánico) tiene un alto contenido de arsénico, por lo que se recomienda limitar el cereal de arroz a no más de 2 porciones por semana. En su lugar, ofrece una variedad de cereales fortificados con hierro, como quinua, cebada y avena.</p>
<p>Vegetables and fruit: The order in which you add vegetables and fruits to your baby's diet is not important. Fresh produce is ideal, but frozen vegetables and fruits are healthy as well.</p>	<p>Verduras y frutas: El orden en que agregue verduras y frutas a la dieta de tu bebé no es importante. Los productos frescos son ideales, pero las verduras y frutas congeladas también son saludables.</p>
<p>Meat and protein alternatives: At 6 months of age your baby is ready for pureed meats and protein alternatives (such as beans, peas, lentils, tofu, cottage cheese, and yogurt).</p>	<p>Alternativas de carne y proteínas: A los 6 meses de edad, tu bebé está listo para las carnes en puré y las alternativas de proteínas (como frijoles, guisantes, lentejas, tofu, requesón y yogur).</p>
<p>Foods that can cause allergies: Foods that are known to cause allergies, such as fish, nuts, peanuts, and eggs, should be introduced by 6-7 months of age to reduce the risk of food allergies. Waiting until 9-12 months actually increases the risk of food allergies. If your infant already has evidence of allergies, such as eczema or wheezing, or if there is a strong family history of food allergies, talk to your infant's physician before introducing these foods.</p>	<p>Alimentos que pueden causar alergias: Los alimentos que se sabe que causan alergias, como el pescado, las nueces, los cacahuates y los huevos, deben introducirse a los 6 o 7 meses de edad para reducir el riesgo de alergias alimentarias. Esperar hasta los 9-12 meses en realidad aumenta el riesgo de alergias alimentarias. Si tu bebé ya tiene evidencia de alergias, como eccema o sibilancias, o si hay un fuerte historial familiar de alergias alimentarias, habla con el médico de tu bebé antes de introducir estos alimentos.</p>
<p>Most breastfeeding infants continue to nurse 4-8 times a day when starting solids. Infants usually nurse in the am before breakfast, between breakfast and lunch, after lunch, in the mid-afternoon, before and/or after dinner, and often a few times in the evening. Most infants still wake one more times at night to feed.</p>	<p>La mayoría de los bebés amamantados continúan haciéndolo de 4 a 8 veces al día cuando comienzan a comer alimentos sólidos. Los bebés suelen mamar por la mañana antes del desayuno, entre el desayuno y el almuerzo, después del almuerzo, a media tarde, antes y/o después de la cena y, a menudo, algunas veces por la noche. La mayoría de los bebés todavía se despiertan una vez más por la noche para alimentarse.</p>
<p>Consider offering breastmilk in a cup at mealtime, to help your infant build cup-feeding skills.</p>	<p>Considera ofrecer leche materna en una taza a la hora de comer, para ayudar a tu bebé a desarrollar habilidades para alimentarse con una taza.</p>
<p>As babies approach 9 months and are eating hearty meals three times a day with a few snacks in between, they will often decrease nursing to 4-5 times day. The pattern of nursing can be quite variable for every mother-infant pair, but generally infants still need to nurse at least 4</p>	<p>A medida que los bebés se acercan a los 9 meses y comen comidas sustanciosas tres veces al día con algunos refrigerios en el medio, a menudo disminuirán la lactancia a 4 o 5 veces al día. El patrón de lactancia puede ser bastante variable para cada pareja de madre e hijo,</p>

times a day for proper nutrition until at least 1 year of age.	pero en general, los bebés aún necesitan ser amamantados al menos 4 veces al día para una nutrición adecuada hasta por lo menos 1 año de edad.
Are there foods I should not feed my child?	¿Hay alimentos que no debo darle a mi hijo?
Do not give your child raw honey during the first year of life, due to the risk of botulism.	No le des miel cruda a tu hijo durante el primer año de vida, por riesgo de botulismo.
Juice is not considered healthy for infants or toddlers, due to its high sugar content.	El jugo no se considera saludable para bebés o niños pequeños debido a su alto contenido de azúcar.
It is recommended to limit water to 4-6 ounces a day until 1 year of age. Instead, babies should have breastmilk or formula as their main fluid.	Se recomienda limitar el agua a 4-6 onzas al día hasta el año de edad. En cambio, los bebés deben recibir leche materna o fórmula como líquido principal.
Foods should be cut, softened or avoided to prevent choking. The most common foods that cause choking in young children include peanuts, popcorn, raisins, fruits with pits, hard candies, whole chunks of hot dogs, raw vegetables, whole grapes, whole olives.	Los alimentos deben cortarse, ablandarse o evitarse para prevenir que se atragante. Los alimentos más comunes que provocan asfixia en los niños pequeños son los cacahuetes, las palomitas de maíz, las pasas, las frutas con semillas, los caramelos duros, las salchichas en trozos enteros, las verduras crudas, las uvas enteras y las aceitunas enteras.
Cow's milk should not be a substitute for human milk until at least one year of age, but other dairy products may be added at 6 months, such as yogurt and cheese.	La leche de vaca no debe ser un sustituto de la leche humana hasta por lo menos un año de edad, pero se pueden agregar otros productos lácteos a los 6 meses, como yogur y queso.
How do I feed my child?	¿Cómo alimento a mi hijo?
Babies can typically join in at family meal times starting at 6 months.	Por lo general, los bebés pueden disfrutar de las comidas familiares a partir de los 6 meses.
Baby-led weaning is a popular way to encourage independence in eating and to enable babies to self regulate their intake. Babies can typically join in with the foods their families are eating with the caveat to avoid any choking hazards (see above). Babies pick up their own food to feed themselves, rather than rely on spoon feeding. More information is available at babyledweaning.com .	El destete dirigido por el bebé es una forma popular de fomentar la independencia en la alimentación y permitir que los bebés autorregulen su ingesta. Los bebés generalmente pueden disfrutar de los alimentos que comen sus familias con la advertencia de evitar cualquier peligro de asfixia (ver arriba). Los bebés agarran su propia comida para alimentarse por sí mismos, en lugar de depender de la alimentación con cuchara. Hay más información disponible en babyledweaning.com .
If you are spoon-feeding your infant, introduce the spoon towards the front of the mouth. Babies who are learning to take solids sometimes will tongue-thrust the food out of their mouths. After a short time of practicing, this will resolve.	Si estás alimentando a tu bebé con una cuchara, introdúcela hacia el frente de la boca. Los bebés que están aprendiendo a consumir sólidos a veces sacan la comida de la boca con la lengua. Después de un corto tiempo de práctica, esto se resolverá.
Most children want to feed themselves with their fingers by 9 months of age, and they will refuse spoon-feeding. They should be encouraged to feed themselves. At 12 months of age, most children do not need pureed baby	La mayoría de los niños quieren alimentarse solos con los dedos a los 9 meses de edad y rechazarán la alimentación con cuchara. Se les debe animar a que se alimenten solos. A los 12 meses de edad, la mayoría de los niños no

<p>foods. By 15 to 18 months of age, most children can feed themselves with a spoon and no longer need a parent's help to eat.</p>	<p>necesitan alimentos para bebés en puré. Entre los 15 y los 18 meses de edad, la mayoría de los niños pueden alimentarse solos con una cuchara y ya no necesitan la ayuda de los padres para comer.</p>
<p>Should I give my child snacks?</p> <p>Once your baby eats 3 meals a day or at 5-hour intervals, he may need small snacks to tide him over between meals. Most babies begin this pattern between 6 and 9 months of age. The midmorning and mid-afternoon snack should be nutritious food that would be typically given at a meal. If your child is not hungry at mealtime, cut back on the snacks or eliminate them.</p>	<p>¿Debo darle bocadillos a mi hijo?</p> <p>Una vez que tu bebé consuma 3 comidas al día o en intervalos de 5 horas, es posible que necesite pequeños bocadillos entre comidas. La mayoría de los bebés comienzan este patrón entre los 6 y los 9 meses de edad. La merienda de media mañana y media tarde debe ser un alimento nutritivo que normalmente se da en una comida. Si tu hijo no tiene hambre a la hora de comer, reduce los bocadillos o elimínalos.</p>
<p>Can my child eat table food?</p> <p>Your child should be eating the same meals you eat by approximately 1 year of age. This assumes that your diet is well balanced and that you carefully dice any foods that would be difficult for your baby to chew. Avoid foods that he could choke on such as raw carrots, candy, peanuts or other nuts, and popcorn, as above.</p>	<p>¿Puede mi hijo comer en la mesa?</p> <p>Tu hijo debe comer las mismas comidas que tu comes aproximadamente al año de edad. Esto supone que tu dieta está bien balanceada y que cortas cuidadosamente los alimentos que serían difíciles de masticar para tu bebé. Evita los alimentos con los que podría atragantarse, como zanahorias crudas, dulces, maní u otras nueces y palomitas de maíz, como se indicó anteriormente.</p>
<p>What foods contain iron?</p> <p>Throughout our lives we need iron in our diet to prevent anemia. Certain foods are especially good sources of iron. Red meats, fish, and poultry are all good sources of iron. Iron-enriched cereals, beans and legumes, egg yolks, peanut butter, raisins, prune juice, sweet potatoes, and spinach are also good sources of iron. Adding citrus, such as lemon juice, orange slices, or tomato can improve iron absorption from these foods.</p>	<p>¿Qué alimentos contienen hierro?</p> <p>A lo largo de nuestra vida necesitamos hierro en nuestra dieta para prevenir la anemia. Ciertos alimentos son especialmente buenas fuentes de hierro. Las carnes rojas, el pescado y las aves son buenas fuentes de hierro. Los cereales enriquecidos con hierro, los frijoles y las legumbres, las yemas de huevo, la mantequilla de maní, las pasas, el jugo de ciruelas pasas, las batatas y las espinacas también son buenas fuentes de hierro. Agregar cítricos, como jugo de limón, rodajas de naranja o tomate, puede mejorar la absorción de hierro de estos alimentos.</p>
<p>Does my child need vitamins?</p> <p>After your child is 1 year old and is eating a balanced diet, 400 units of vitamin D is usually the only vitamin needed, unless otherwise directed by your physician. Some children may need added iron at 9-12 months of age. If your child is a very picky eater, a multivitamin is fine.</p>	<p>¿Mi hijo necesita vitaminas?</p> <p>Después de que tu hijo tenga 1 año y esté comiendo una dieta balanceada, por lo general, 400 unidades de vitamina D es la única vitamina que necesita, a menos que su médico le indique lo contrario. Algunos niños pueden necesitar hierro adicional entre los 9 y los 12 meses de edad. Si tu hijo es muy quisquilloso con la comida, un multivitamínico está bien.</p>