

Editado por europa press

11 de Septiembre

# infosalus.com

[ACTUALIDAD](#) [INVESTIGACIÓN](#) [FARMACIA](#) [ASISTENCIA](#) [ESTÉTICA](#) [NUTRICIÓN](#) [MUJER](#) [MAYORES](#) [PATOLOGÍAS](#)


— EL MOMENTO CRUCIAL ES ANTERIOR AL AÑO DE EDAD —

## ¿Está listo tu bebé para los alimentos sólidos?

MADRID, 10 Sep. (Infosalus/EP) -

**Directorio:** Atención Primaria [Pediatría](#) [Sociedad](#) [Barcelona](#)


Foto: GETTY/ DENISOVDMITRY

Estar atentos a las señales que indican que el bebé está preparado y no dejar que los miedos nos impidan empezar a tiempo a proporcionar los primeros sólidos son las claves para dejar atrás los purés con naturalidad. El correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y la deglución dependen de que el niño aprenda a masticar y a tomar los sólidos llegado el momento.

Según explica a Infosalus **Ana Martínez, pediatra de Atención Primaria e integrante de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)**, la transición a la comida sólida, o a la dieta normal de la familia, se realiza de forma paulatina entre los 6 y los 12 meses de vida. Al año de edad el bebé debe comer ya lo mismo que el resto de la familia.

Martínez señala que **alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos**. Hacia los 8 o 9 meses, aunque no tengan dientes, ya son capaces de hacer movimientos de masticación con las mandíbulas y aprenden a comer de una cuchara.

Las principales habilidades o capacidades del bebé para que pueda comenzarse la transición desde una alimentación láctea a una más variada y semisólida son que se pueda mantener sentado casi sin apoyo, se lleve las manos a la boca y haga los movimientos de chupeteo y aplastar el alimento usando labios y encías.

**Para los padres lo más fácil es observar las señales de su hijo de que ya está preparado**. Es decir, que se adapten a las características de maduración de su niño, sin seguir al pie de la letra ningún calendario. Un bebé ya está **listo para empezar cuando muestra interés hacia la comida mediante actitudes como inclinarse hacia delante**, abrir la boca, mirar o coger y chupar directamente el alimento.

**Igual de importante es permitir que el niño decida cuándo ya ha tenido suficiente**, o sea que hay que respetar las señales de saciedad (deja de tener interés en la comida, la escupe, gira la cabeza o se queda dormido). **"No conviene obsesionarse con cantidades**, puesto que lo largo del día hay más oportunidades para comer", aclara Martínez.

En cuanto al riesgo de atragantamiento o asfixia, la pediatra señala que esta es una gran preocupación para padres y pediatras ya que aunque real, es un peligro que solo ocurre con alimentos pequeños y duros tales como zanahoria cruda, frutos secos, caramelos o manzana.

**"Puede ser motivo de susto además cuando el bebé hace arcadas porque se le va hacia la garganta un trozo demasiado grande,**

pero esto no es un peligro real ya que la arcada lo que hace es empujar al alimento otra vez a la parte anterior de la boca para que el bebé le pueda volver a aplastar", apunta Martínez.

## CÓMO EMPEZAR

La pediatra recomienda iniciar el tránsito a la comida sólida con verduras cocidas, un poco blandas pero que no se deshagan del todo como patata, calabacín, calabaza, brócoli, coliflor o zanahoria. **En cuanto a las frutas crudas recomienda plátano, mango, pera o ciruela** y en referente a **otros alimentos apunta la idoneidad de la pasta cocida (espirales, macarrones o tiras de lasaña), la carne cocida, el jam de York en tiritas o la tortilla francesa.**

"El tamaño de la pieza ofrecida es importante. Se habla de 'finger foods', es decir, porciones del tamaño de un dedo de adulto que quepan en el puño de un bebé, asomando una parte, para que no pueda introducirse una porción excesiva", aclara Martínez.

También se pueden hacer montoncitos de trozos más pequeños para que los pueda coger a pequeños puñaditos (jamón de York o normal, carne, pescado, fruta o queso fresco) o aplastar un poco con el tenedor los garbanzos o guisantes. "Lo mejor es que el bebé coma a la misma hora que los demás y así vaya probando algunos alimentos del menú familiar", señala.

Según explica Martínez, **si se empieza antes de que cumpla el año, no suele haber problemas en el tránsito a la comida sólida.** "Si por temor al atragantamiento, por comodidad o porque nadie explica a la familia la importancia de la masticación, cuando un niño llega a los 2 años alimentándose solo con alimentos en forma de purés y biberones, es muy difícil que acepte lo sólido", aclara la pediatra.

Este rechazo a los sólidos señala Martínez puede deberse, entre otros motivos, a que ya se ha habituado a esa dieta y porque hacia los dos años se tiene mucho menos apetito y esto lleva a que exista un menor interés a las novedades.

## DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ

Según señala la pediatra, el planteamiento es totalmente distinto de las clásicas papillas y purés que se denomina 'destete dirigido por el bebé' ('Baby-Led Weaning'). Aunque el método parece más fácil para bebés que toman el pecho, por estar habituados a los cambios en el sabor de la leche materna, "esto no supone que los que toman biberones no puedan hacer la transición de este modo", aclara Martínez.

### La pediatra detalla estos 5 consejos para los padres:

1. **Esté atento a las señales de que su hijo tiene interés por la comida que come** y deje que la pruebe, sólo chupándola, esto le permitirá ir conociendo sabores.
2. **Si ya se lleva cosas a la boca, aproveche para ponerle 'algo de comer' en la mano.** Solo asomará un poco y lo irá chupando, saboreando y tragando. Comerá poquito y así verá si le sienta bien y lo tolera. Puede ir aumentando la cantidad y la variedad poco a poco.
3. **Evite los alimentos duros que puedan incrustarse en los bronquios o la tráquea:** frutos secos, caramelos, trozos de zanahoria o manzana cruda. Evite los alimentos a los que alguno de los padres se alérgico.
4. **Asegúrese de que el bebé sigue tomando el pecho a demanda a lo largo del día y la noche.** Si toma biberones, conviene que tome 3 al día, además de todos esos alimentos.
5. Los padres deberían comer sano y ofrecer esa misma comida a su bebé. No se preocupe de las cantidades. **El bebé sabe cuánto necesita comer.**

## PROBLEMAS DE DENTICIÓN Y DESARROLLO

Según señala la pediatra, no es necesario tener dientes o muelas para empezar a masticar. "Si se espera a que salgan los dientes o las muelas (éstas salen a partir de los 12 meses) se pierde un momento crucial, **pues es sobre los 8 o 9 meses el momento en que los bebés están más predisuestos a probar comidas y a masticar**", aclara.

Martínez concluye que cuando un bebé tarda en masticar, toma siempre líquidos, biberones y purés, no se le desarrolla bien la mandíbula y los dientes y a la larga puede tener problemas de deglución o la costumbre de interponer la lengua entre los dientes, lo que genera problema en el lenguaje (vocalización) y en la posición de los dientes.

Según explica a Infosalus el doctor **Abel Cahuana, presidente de la Comisión Científica de la Junta de la Sociedad Española de**

**Odontopediatría**, en cuanto a la masticación en el desarrollo mandibular las diferentes funciones oro-faciales influyen en el correcto desarrollo de las arcadas y del patrón facial.

"La masticación influye además en la salud de los dientes, el niño que no mastica, tiene más placa bacteriana y sarro en los dientes", aclara Cahuana, jefe de Sección de Odontopediatría del Hospital San Joan de Déu (Barcelona). **La introducción de sólidos, además de permitir el aporte de una variedad de alimentos y de diferentes consistencias y sabores**, favorece un buen desarrollo y mejor estado de salud de todo el proceso dento-alveolar, afirma el especialista.

Si el niño se niega a tomar alimentos sólidos se encontrará en peor situación de salud en comparación con los que mastican. "En estas situaciones el pediatra descartará algún problema de desarrollo o trastorno neurológico de la deglución, aunque en la mayoría es un problema que guarda más relación con normas de educación y sobreprotección", aclara Cahuana.

[Sigue a @infosalus.com](http://@infosalus.com)

## Noticias Recomendadas

CValenciana.- Un pediatra del Hospital General estudia la...

Ébola.- La fundación de Bill Gates y su esposa...

CMancha.- El Colegio de Enfermería de Toledo pide que...

Ébola.- Activado el protocolo del virus en...

## Vídeos



## Comunicados

## Titulares

El mayor número de intoxicaciones alimentarias se dan por no tener una conservación adecuada

Alimentación sana y reducir ocio sedentario contra la obesidad infantil

¿Está listo tu bebé para los alimentos sólidos?

Saltarse la merienda puede producir una pérdida en el rendimiento académico y deportivo del niño

La dieta mediterránea "no es solo una manera de comer", según experta

Desaconsejan el consumo de pescado crudo por el contagio de anisakis

© 2014 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los contenidos de esta web sin su previo y expreso consentimiento.

**Acerca de infosalus**



# Tu nueva red social de compras

[CARTAS AL DIRECTOR](#)
[GALERIA AUDIOVISUAL](#)
[CONTACTO](#)
Jueves, 11 de Septiembre del 2014

## GranadaDigital

Portal Jurídico  
**GD**

Opinión  
**GD**

COSTA  
**GD**

Mundo Basket  
**GD**

[LOCAL](#)
[PROVINCIA](#)
[ANDALUCÍA](#)
[DEPORTES](#)
[SALUD](#)
[CULTURA](#)
[TECNOLOGÍA](#)
[LO + DIGITAL](#)

[NACIONAL](#)
[INTERNACIONAL](#)
[ESCOCAMPUS](#)
[MODA](#)
[OPINION GD](#)
[UNIVERSIDAD](#)
[COSTA](#)

### ¿Está listo tu bebé para alimentos sólidos?



**septiembre 11** 06:04 2014
 
 E.P.
 [Imprimir este artículo](#)

0 Comentarios

**La pediatra recomienda iniciar el tránsito a la comida sólida con verduras cocidas, un poco blandas pero que no se deshagan del todo como patata, calabacín, calabaza, brócoli, coliflor o zanahoria**

Compártelo 

Estar atentos a las señales que indican que el bebé está preparado y no dejar que los miedos nos impidan empezar a tiempo a proporcionar los primeros sólidos son las claves para dejar atrás los purés con naturalidad. El correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y la deglución dependen de que el niño aprenda a masticar y a tomar los sólidos llegado el momento.

Según explica a Infosalus Ana Martínez, pediatra de Atención Primaria e integrante de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), la transición a la comida sólida, o a la dieta normal de la familia, se realiza de forma paulatina entre los 6 y los 12 meses de vida. Al año de edad el bebé debe comer ya lo mismo que el resto de la familia.

de la familia.

Martínez señala que alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos. Hacia los 8 o 9 meses, aunque no tengan dientes, ya son capaces de hacer movimientos de masticación con las mandíbulas y aprenden a comer de una cuchara.

Las principales habilidades o capacidades del bebé para que pueda comenzarse la transición desde una alimentación láctea a una más variada y semisólida son que se pueda mantener sentado casi sin apoyo, se lleve las manos a la boca y haga los movimientos de chupeteo y de aplastar el alimento usando labios y encías.

Para los padres lo más fácil es observar las señales de su hijo de que ya está preparado. Es decir, que se adapten a las características y maduración de su niño, sin seguir al pie de la letra ningún calendario. Un bebé ya está listo para empezar cuando muestra interés hacia la comida mediante actitudes como inclinarse hacia delante, abrir la boca, mirar o coger y chupar directamente el alimento.

Igual de importante es permitir que el niño decida cuándo ya ha tenido suficiente, o sea que hay que respetar las señales de saciedad (deja de tener interés en la comida, la escupe, gira la cabeza o se queda dormido). "No conviene obsesionarse con cantidades, puesto que a lo largo del día hay más oportunidades para comer", aclara Martínez.

En cuanto al riesgo de atragantamiento o asfixia, la pediatra señala que esta es una gran preocupación para padres y pediatras ya que aunque real, es un peligro que solo ocurre con alimentos pequeños y duros tales como zanahoria cruda, frutos secos, caramelos o manzana.

Puede ser motivo de susto además cuando el bebé hace arcadas porque se le va hacia la garganta un trozo demasiado grande, pero esto no es un peligro real ya que la arcada lo que hace es empujar al alimento otra vez a la parte anterior de la boca para que el bebé lo pueda volver a aplastar", apunta Martínez.

## CÓMO EMPEZAR

La pediatra recomienda iniciar el tránsito a la comida sólida con verduras cocidas, un poco blandas pero que no se deshagan del todo como patata, calabacín, calabaza, brócoli, coliflor o zanahoria. En cuanto a las frutas crudas recomienda plátano, mango, pera o ciruela y en lo referente a otros alimentos apunta la idoneidad de la pasta cocida (espirales, macarrones o tiras de lasaña), la carne cocida, el jamón de York en tiritas o la tortilla francesa.

"El tamaño de la pieza ofrecida es importante. Se habla de 'finger foods', es decir, porciones del tamaño de un dedo de adulto que quepan en el puño de un bebé, asomando una parte, para que no pueda introducirse una porción excesiva", aclara Martínez.

También se pueden hacer montoncitos de trozos más pequeños para que los pueda coger a pequeños puñaditos (jamón de York o normal, carne, pescado, fruta o queso fresco) o aplastar un poco con el tenedor los garbanzos o guisantes. "Lo mejor es que el bebé coma a la misma hora que los demás y así vaya probando algunos alimentos del menú familiar", señala.

Según explica Martínez, si se empieza antes de que cumpla el año, no suele haber problemas en el tránsito a la comida sólida. "Si por temor al atragantamiento, por comodidad o porque nadie explica a la familia la importancia de la masticación, cuando un niño llega a los 2 años alimentándose solo con alimentos en forma de purés y biberones, es muy difícil que acepte lo sólido", aclara la pediatra.

Este rechazo a los sólidos señala Martínez puede deberse, entre otros motivos, a que ya se ha habituado a esa dieta y porque hacia los dos años se tiene mucho menos apetito y esto lleva a que exista un menor interés a las novedades.

## DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ

Según señala la pediatra, el planteamiento es totalmente distinto de las clásicas papillas y purés que se denomina 'destete dirigido por el bebé' ('Baby-Led Weaning'). Aunque el método parece más fácil para bebés que toman el pecho, por estar habituados a los cambios en el sabor de la leche materna, "esto no supone que los que toman biberones no puedan hacer la transición de este modo", aclara Martínez.

La pediatra detalla estos 5 consejos para los padres:

1. Esté atento a las señales de que su hijo tiene interés por la comida que come y deje que la pruebe, sólo chupándola, esto le permitirá ir conociendo sabores.
2. Si ya se lleva cosas a la boca, aproveche para ponerle 'algo de comer' en la mano. Solo asomará un poco y lo irá chupando, saboreando y tragando. Comerá poquito y así verá si le sienta bien y lo tolera. Puede ir aumentando la cantidad y la variedad poco a poco.
3. Evite los alimentos duros que puedan incrustarse en los bronquios o la tráquea: frutos secos, caramelos, trozos de zanahoria o manzana cruda. Evite los alimentos a los que alguno de los padres se alérgico.
4. Asegúrese de que el bebé sigue tomando el pecho a demanda a lo largo del día y la noche. Si toma biberones,

conviene que tome 3 o 4 al día, además de todos esos alimentos.

5. Los padres deberían comer sano y ofrecer esa misma comida a su bebé. No se preocupe de las cantidades. El bebé sabe cuánto necesita comer.

## PROBLEMAS DE DENTICIÓN Y DESARROLLO

Según señala la pediatra, no es necesario tener dientes o muelas para empezar a masticar. "Si se espera a que salgan los dientes o las muelas (éstas salen a partir de los 12 meses) se pierde un momento crucial, pues es sobre los 8 o 9 meses el momento en que los bebés están más predispuestos a probar comidas y a masticar", aclara.

Martínez concluye que cuando un bebé tarda en masticar, toma siempre líquidos, biberones y purés, no se le desarrolla bien la mandíbula ni los dientes y a la larga puede tener problemas de deglución o la costumbre de interponer la lengua entre los dientes, lo que genera problemas en el lenguaje (vocalización) y en la posición de los dientes.

Según explica a Infosalus el doctor Abel Cahuana, presidente de la Comisión Científica de la Junta de la Sociedad Española de Odontopediatría, en cuanto a la masticación en el desarrollo mandibular las diferentes funciones orofaciales influyen en el correcto desarrollo de las arcadas y del patrón facial.

"La masticación influye además en la salud de los dientes, el niño que no mastica, tiene más placa bacteriana y sarro en los dientes", aclara Cahuana, jefe de Sección de Odontopediatría del Hospital San Joan de Déu (Barcelona). La introducción de sólidos, además de permitir el aporte de una variedad de alimentos y de diferentes consistencias y sabores, favorece un buen desarrollo y mejor estado de salud de todo el proceso dento-alveolar, afirma el especialista.

Si el niño se niega a tomar alimentos sólidos se encontrará en peor situación de salud en comparación con los que mastican. "En estas situaciones el pediatra descartará algún problema de desarrollo o trastorno neurológico de la deglución, aunque en la mayoría es un problema que guarda más relación con normas de educación y sobreprotección", aclara Cahuana.

## NOTICIAS RELACIONADAS



Causas de la muerte súbita en el bebé



La alimentación de los más pequeños influye en su rendimiento escolar



Las hormonas sexuales, ¿clave del autismo?



Cremas para el culito del bebé



Consejos para desconectar del 'smartphone' durante las vacaciones



Preguntas y respuestas sobre la calvicie común

Tags: bebés Salud

## 0 Comentarios

[^ VOLVER ARRIBA](#)  
[✎ ESCRIBIR COMENTARIO](#)



### No hay comentarios todavía

No hay ningún comentario por el momento, ¿quieres añadir uno?

[← Escribir comentario](#)

## Escribir comentario

[^ VOLVER ARRIBA](#)

Su dirección de e-mail no será publicada.  
Los campos requeridos estan marcados \*





www.laopinion.es
Hemeroteca | Suscríbete | Clasificados
Jueves, 11 septiembre 2014
Cartelera TV Tráfico

La Opinión

de Tenerife

Tenerife 23 / 22º
La Gomera 25 / 23º
El Hierro 23 / 23º
La Palma 23 / 20º

Local Actualidad Deportes Economía Opinión Ocio **Vida y Estilo** Comunidad Multimedia Servicios

Moda y belleza Decoración **Salud** Tecnología Gente Motor Gastronomía

PDF **Vea laportada de La Opinión de Tenerife del 11 de septiembre** El periódico, página a página

Vida y Estilo » **Salud**
Tweet

**Alimentación infantil**

## ¿Cuándo está listo un bebé para comer alimentos sólidos?

**Alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos**

Ep / Madrid | 11.09.2014 | 07:13

Estar atentos a las señales que indican que el bebé está preparado y no dejar que los miedos nos impidan empezar a tiempo a proporcionar los primeros sólidos son las claves para dejar atrás los purés con naturalidad. El correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y la deglución dependen de que el niño aprenda a masticar y a tomar los sólidos llegado el momento.

Según explica Ana Martínez, pediatra de Atención Primaria e integrante de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), la transición a la comida sólida, o a la dieta normal de la familia, se realiza de forma paulatina entre los 6 y los 12 meses de vida. Al año de edad el bebé debe comer ya lo mismo que el resto de la familia.

Martínez señala que alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos. Hacia los 8 o 9 meses, aunque no tengan dientes, ya son capaces de hacer movimientos de masticación con las mandíbulas y aprenden a comer de una cuchara.

Las principales habilidades o capacidades del bebé para que pueda comenzarse la transición desde una alimentación láctea a una más variada y semisólida son que se pueda mantener sentado casi sin apoyo, se lleve las manos a la boca y haga los movimientos de chupeteo y de aplastar el alimento usando labios y encías.

Para los padres lo más fácil es observar las señales de su hijo de que ya está preparado. Es decir, que se adapten a las características y maduración de su niño, sin seguir al pie de la letra ningún calendario. Un bebé ya está listo para empezar cuando muestra interés hacia la comida mediante actitudes como inclinarse hacia delante, abrir la boca, mirar o coger y chupar directamente el alimento.

Igual de importante es permitir que el niño decida cuándo ya ha tenido suficiente, o sea que hay que respetar las señales de saciedad (deja de tener interés en la comida, la escupe, gira la cabeza o se queda dormido). "No conviene obsesionarse con cantidades, puesto que a lo largo del día hay más oportunidades para comer", aclara Martínez.

En cuanto al riesgo de atragantamiento o asfixia, la pediatra señala que esta es una gran preocupación para padres y pediatras ya que aunque real, es un peligro que solo ocurre con alimentos pequeños y duros tales como zanahoria cruda, frutos secos, caramelos o manzana.

"Puede ser motivo de susto además cuando el bebé hace arcadas porque se le va hacia la garganta un trozo demasiado grande, pero esto no es un peligro real ya que la arcada lo que hace es empujar al alimento otra vez a la parte anterior de la boca para que el bebé lo pueda volver a aplastar", apunta Martínez.

**CÓMO EMPEZAR**



Ampliar

La correcta alimentación es fundamental para la salud del bebé. **Gettyimages**

www.laopinion.es

La Opinión

de Tenerife

Síguenos en **facebook** y en **twitter**

La pediatra recomienda iniciar el tránsito a la comida sólida con verduras cocidas, un poco blandas pero que no se deshagan del todo como patata, calabacín, calabaza, brócoli, coliflor o zanahoria. En cuanto a las frutas crudas recomienda plátano, mango, pera o ciruela y en lo referente a otros alimentos apunta la idoneidad de la pasta cocida (espirales, macarrones o tiras de lasaña), la carne cocida, el jamón de York en tiritas o la tortilla francesa.

"El tamaño de la pieza ofrecida es importante. Se habla de 'finger foods', es decir, porciones del tamaño de un dedo de adulto que quepan en el puño de un bebé, asomando una parte, para que no pueda introducirse una porción excesiva", aclara Martínez.

También se pueden hacer montoncitos de trozos más pequeños para que los pueda coger a pequeños puñaditos (jamón de York o normal, carne, pescado, fruta o queso fresco) o aplastar un poco con el tenedor los garbanzos o guisantes. "Lo mejor es que el bebé coma a la misma hora que los demás y así vaya probando algunos alimentos del menú familiar", señala.

Según explica Martínez, si se empieza antes de que cumpla el año, no suele haber problemas en el tránsito a la comida sólida. "Si por temor al atragantamiento, por comodidad o porque nadie explica a la familia la importancia de la masticación, cuando un niño llega a los 2 años alimentándose solo con alimentos en forma de purés y biberones, es muy difícil que acepte lo sólido", aclara la pediatra.

Este rechazo a los sólidos señala Martínez puede deberse, entre otros motivos, a que ya se ha habituado a esa dieta y porque hacia los dos años se tiene mucho menos apetito y esto lleva a que exista un menor interés a las novedades.

#### DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ

Según señala la pediatra, el planteamiento es totalmente distinto de las clásicas papillas y purés que se denomina 'destete dirigido por el bebé' ('Baby-Led Weaning'). Aunque el método parece más fácil para bebés que toman el pecho, por estar habituados a los cambios en el sabor de la leche materna, "esto no supone que los que toman biberones no puedan hacer la transición de este modo", aclara Martínez.

La pediatra detalla estos 5 consejos para los padres:

1. Esté atento a las señales de que su hijo tiene interés por la comida que come y deje que la pruebe, sólo chupándola, esto le permitirá ir conociendo sabores.
2. Si ya se lleva cosas a la boca, aproveche para ponerle 'algo de comer' en la mano. Solo asomará un poco y lo irá chupando, saboreando y tragando. Comerá poquito y así verá si le sienta bien y lo tolera. Puede ir aumentando la cantidad y la variedad poco a poco.
3. Evite los alimentos duros que puedan incrustarse en los bronquios o la tráquea: frutos secos, caramelos, trozos de zanahoria o manzana cruda. Evite los alimentos a los que alguno de los padres se alérgico.
4. Asegúrese de que el bebé sigue tomando el pecho a demanda a lo largo del día y la noche. Si toma biberones, conviene que tome 3 o 4 al día, además de todos esos alimentos.
5. Los padres deberían comer sano y ofrecer esa misma comida a su bebé. No se preocupe de las cantidades. El bebé sabe cuánto necesita comer.

#### PROBLEMAS DE DENTICIÓN Y DESARROLLO

Según señala la pediatra, no es necesario tener dientes o muelas para empezar a masticar. "Si se espera a que salgan los dientes o las muelas (éstas salen a partir de los 12 meses) se pierde un momento crucial, pues es sobre los 8 o 9 meses el momento en que los bebés están más predispuestos a probar comidas y a masticar", aclara.

Martínez concluye que cuando un bebé tarda en masticar, toma siempre líquidos, biberones y purés, no se le desarrolla bien la mandíbula ni los dientes y a la larga puede tener problemas de deglución o la costumbre de interponer la lengua entre los dientes, lo que genera problemas en el lenguaje (vocalización) y en la posición de los dientes.

Según explica a Infosalus el doctor Abel Cahuana, presidente de la Comisión Científica de la Junta de la Sociedad Española de Odontopediatría, en cuanto a la masticación en el desarrollo mandibular las diferentes funciones oro-faciales influyen en el correcto desarrollo de las arcadas y del patrón facial.

"La masticación influye además en la salud de los dientes, el niño que no mastica, tiene más placa bacteriana y sarro en los dientes", aclara Cahuana, jefe de Sección de Odontopediatría del Hospital San Joan de Déu (Barcelona). La introducción de sólidos, además de permitir el aporte de una variedad de alimentos y de diferentes consistencias y sabores, favorece un buen desarrollo y mejor estado de salud de todo el proceso dento-alveolar, afirma el especialista.

Si el niño se niega a tomar alimentos sólidos se encontrará en peor situación de salud en comparación con los que mastican. "En estas situaciones el pediatra descartará algún problema de desarrollo o





Alimentación infantil

## ¿Cuándo está listo un bebé para comer alimentos sólidos?

**Alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos**

11.09.2014 | 08:13

**EP / Madrid** Estar atentos a las **señales que indican que el bebé está preparado** y no dejar que los miedos nos impidan empezar a tiempo a proporcionar los primeros sólidos son las claves para dejar atrás los purés con naturalidad. El correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y la deglución dependen de que el niño aprenda a masticar y a tomar los sólidos llegado el momento.



La correcta alimentación es fundamental para la salud del bebé. **Gettyimages**

Según explica Ana Martínez, pediatra de Atención Primaria e integrante de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), la **transición a la comida sólida**, o a la dieta normal de la familia, se realiza de forma paulatina entre los 6 y los 12 meses de vida. Al año de edad el bebé debe comer ya lo mismo que el resto de la familia.

Martínez señala que alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos. **Hacia los 8 o 9 meses**, aunque no tengan dientes, ya son capaces de hacer movimientos de masticación con las mandíbulas y aprenden a comer de una cuchara.

Las principales habilidades o capacidades del bebé para que pueda comenzarse la transición desde una alimentación láctea a una más variada y semisólida son que se pueda mantener sentado casi sin apoyo, se lleve las manos a la boca y haga los movimientos de chupeteo y de aplastar el alimento usando labios y encías.

Para los padres **lo más fácil es observar las señales de su hijo de que ya está preparado**. Es decir, que se adapten a las características y maduración de su niño, sin seguir al pie de la letra ningún calendario. Un bebé ya está listo para empezar cuando muestra interés hacia la comida mediante actitudes como inclinarse hacia delante, abrir la boca, mirar o coger y chupar directamente el alimento.

Igual de importante es permitir que el niño decida cuándo ya ha tenido suficiente, o sea que hay que respetar las señales de saciedad (deja de tener interés en la comida, la escupe, gira la cabeza o se queda dormido). "No conviene obsesionarse con cantidades, puesto que a lo largo del día hay más oportunidades para comer", aclara Martínez.

En cuanto al **riesgo de atragantamiento o asfixia**, la pediatra señala que esta es una gran preocupación para padres y pediatras ya que aunque real, es un peligro que solo ocurre con alimentos pequeños y duros tales como zanahoria cruda, frutos secos, caramelos o manzana.

"Puede ser motivo de susto además cuando el bebé hace arcadas porque se le va hacia la garganta un trozo demasiado grande, pero esto no es un peligro real ya que la arcada lo que hace es empujar al alimento otra vez a la parte anterior de la boca para que el bebé lo pueda volver a aplastar", apunta Martínez.

### CÓMO EMPEZAR

Todos los domingos con tu periódico **magazine**

## Expertos en salud



Las hormonas sexuales podrían tener la clave del autismo.

### Las hormonas sexuales, ¿clave del autismo?

Las tasas más altas de trastornos en los varones que en las mujeres pueden estar relacionadas con...



### Entrenar el cerebro

Ejercitar la mente y ofrecerle cosas nuevas es fundamental para mantener nuestras neuronas en...



### Las dolencias pediátricas más frecuentes que deja el verano

Los problemas en los oídos o la piel se multiplican en las consultas durante los meses estivales



### El cannabis puede ayudar a combatir los efectos del estrés posttraumático

La administración de marihuana sintética puede ayudar a mitigar los efectos tanto del trauma como...



### Diez fórmulas magistrales para el cerebro

Son necesarias las grasas de calidad como las que proporcionan pescados azules, el aceite de...



### ¿Qué tienen en común una mosca, un gusano y el hombre?

modENCODE publica su comparación de los genomas y epigenomas de los humanos y dos organismos modelo

Todas las noticias de Expertos en salud

### Más noticias

1. Descubren dos nuevas vías para tratar la

La pediatra recomienda iniciar el tránsito a la comida sólida con verduras cocidas, un poco blandas pero que no se deshagan del todo como patata, calabacín, calabaza, brócoli, coliflor o zanahoria. En cuanto a las frutas crudas recomienda plátano, mango, pera o ciruela y en lo referente a otros alimentos apunta la idoneidad de la pasta cocida (espirales, macarrones o tiras de lasaña), la carne cocida, el jamón de York en tiritas o la tortilla francesa.

**"El tamaño de la pieza ofrecida es importante.** Se habla de 'finger foods', es decir, porciones del tamaño de un dedo de adulto que quepan en el puño de un bebé, asomando una parte, para que no pueda introducirse una porción excesiva", aclara Martínez.

También se pueden hacer montoncitos de trozos más pequeños para que los pueda coger a pequeños puñaditos (jamón de York o normal, carne, pescado, fruta o queso fresco) o aplastar un poco con el tenedor los garbanzos o guisantes. "Lo mejor es que el bebé coma a la misma hora que los demás y así vaya probando algunos alimentos del menú familiar", señala.

Según explica Martínez, si se empieza antes de que cumpla el año, **no suele haber problemas en el tránsito a la comida sólida.** "Si por temor al atragantamiento, por comodidad o porque nadie explica a la familia la importancia de la masticación, cuando un niño llega a los 2 años alimentándose solo con alimentos en forma de purés y biberones, es muy difícil que acepte lo sólido", aclara la pediatra.

Este rechazo a los sólidos señala Martínez puede deberse, entre otros motivos, a que ya se ha habituado a esa dieta y porque hacia los dos años se tiene mucho menos apetito y esto lleva a que exista un menor interés a las novedades.

#### DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ

Según señala la pediatra, el planteamiento es totalmente distinto de las clásicas papillas y purés que se denomina 'destete dirigido por el bebe' ('Baby-Led Weaning'). Aunque el método parece más fácil para bebés que toman el pecho, por estar habituados a los cambios en el sabor de la leche materna, "esto no supone que los que toman biberones no puedan hacer la transición de este modo", aclara Martínez.

#### La pediatra detalla estos 5 consejos para los padres:

1. Esté atento a las señales de que su hijo tiene interés por la comida que come y deje que la pruebe, sólo chupándola, esto le permitirá ir conociendo sabores.
2. Si ya se lleva cosas a la boca, aproveche para ponerle 'algo de comer' en la mano. Solo asomará un poco y lo irá chupando, saboreando y tragando. Comerá poquito y así verá si le sienta bien y lo tolera. Puede ir aumentando la cantidad y la variedad poco a poco.
3. Evite los alimentos duros que puedan incrustarse en los bronquios o la tráquea: frutos secos, caramelos, trozos de zanahoria o manzana cruda. Evite los alimentos a los que alguno de los padres se alérgico.
4. Asegúrese de que el bebé sigue tomando el pecho a demanda a lo largo del día y la noche. Si toma biberones, conviene que tome 3 o 4 al día, además de todos esos alimentos.
5. Los padres deberían comer sano y ofrecer esa misma comida a su bebé. No se preocupe de las cantidades. El bebé sabe cuánto necesita comer.

#### PROBLEMAS DE DENTICIÓN Y DESARROLLO

Según señala la pediatra, no es necesario tener dientes o muelas para empezar a masticar. "Si se espera a que salgan los dientes o las muelas (éstas salen a partir de los 12 meses) se pierde un momento crucial, pues es sobre los 8 o 9 meses el momento en que los bebés están más predispuestos a probar comidas y a masticar", aclara.

Martínez concluye que **cuando un bebé tarda en masticar, toma siempre líquidos**, biberones y purés, no se le desarrolla bien la mandíbula ni los dientes y a la larga puede tener problemas de deglución o la costumbre de interponer la lengua entre los dientes, lo que genera problemas en el lenguaje (vocalización) y en la posición de los dientes.

Según explica a Infosalus el doctor Abel Cahuana, presidente de la Comisión Científica de la Junta de la Sociedad Española de Odontopediatría, en cuanto a la masticación en el desarrollo mandibular las diferentes funciones oro-faciales influyen en el correcto desarrollo de las arcadas y del patrón facial.

**"La masticación influye además en la salud de los dientes**, el niño que no mastica, tiene más placa bacteriana y sarro en los dientes", aclara Cahuana, jefe de Sección de Odontopediatría del Hospital San Joan de Déu (Barcelona). La introducción de sólidos, además de permitir el aporte de una variedad de alimentos y de diferentes consistencias y sabores, favorece un buen desarrollo y mejor estado de salud de todo el proceso dento-alveolar, afirma el especialista.

**Si el niño se niega a tomar alimentos sólidos se encontrará en peor situación de salud** en comparación con los que mastican. "En estas situaciones el pediatra descartará algún problema de

psoriasis

2. Los beneficios de respirar bien
3. Cinco trucos para dejar de fumar
4. Los mitos de los alimentos light
5. Los efectos secundarios del abuso del Ibuprofeno
6. Diez consejos para adelgazar sin perder el buen humor
7. Trucos contra la resaca



desarrollo o trastorno neurologico de la deglucion, aunque en la mayoría es un problema que guarda mas relación con normas de educación y sobreprotección", aclara Cahuana.

Enlaces recomendados: Oscars | Premios Goya

## La Nueva España

[Mapa web >](#)

### Asturias

El tiempo  
Oviedo  
Ocio en Asturias  
Tráfico en Asturias  
Cartelera de cine  
Real Oviedo

### Clasificados

Iberpisos  
Iberanuncio  
Ibercoches  
Iberempleo

### Especiales

Lotería de Navidad  
Lotería el Niño  
Fórmula 1  
Premios Oscar  
Canal Esquí  
Premios Goya

### LNE.es

Contacto  
La Nueva España  
Club Prensa Asturiana  
Puntos de Venta  
Promociones  
Aviso legal  
Política de cookies  
RSS

### Publicidad

Tarifas  
Agencias

#### Otras webs del Grupo Editorial Prensa Ibérica



Diari de Girona | Diario de Ibiza | Diario de Mallorca | Empordà | Faro de Vigo | Información | La Opinión A Coruña | La Opinión de Málaga | La Opinión de Murcia | La Opinión de Tenerife | La Opinión de Zamora | La Provincia | La Nueva España | Levante-EMV | Mallorca Zeitung | Regió 7 | Superdeporte | The Adelaide Review | 97.7 La Radio | Euroresidentes | Lotería de Navidad | Oscars | Premios Goya





www.diariodeibiza.es
Hemeroteca | Suscríbete | Clasificados | Jueves, 11 septiembre 2014
Cartelera TV Tráfico

# DIARIO de IBIZA

Local Actualidad Deportes Economía Opinión Ocio
Vida y Estilo
Comunidad Multimedia Servicios

Moda y Belleza Decoración **Salud** Tecnología Gente Motor Gastronomía

● EN DIRECTO Pleno en el Congreso de los Diputados

Diario de Ibiza » Vida y Estilo » **Salud**

✉ 📄 📧 📧
🐦 Tweet

**Alimentación infantil**

## ¿Cuándo está listo un bebé para comer alimentos sólidos?

**Alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos**

11.09.2014 | 08:13

**EP / MADRID** Estar atentos a las **señales que indican que el bebé está preparado** y no dejar que los miedos nos impidan empezar a tiempo a proporcionar los primeros sólidos son las claves para dejar atrás los purés con naturalidad. El correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y la deglución dependen de que el niño aprenda a masticar y a tomar los sólidos llegado el momento.

Según explica Ana Martínez, pediatra de Atención Primaria e integrante de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), la **transición a la comida sólida**, o a la dieta normal de la familia, se realiza de forma paulatina entre los 6 y los 12 meses de vida. Al año de edad el bebé debe comer ya lo mismo que el resto de la familia.

Martínez señala que alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos. **Hacia los 8 o 9 meses**, aunque no tengan dientes, ya son capaces de hacer movimientos de masticación con las mandíbulas y aprenden a comer de una cuchara.

Las principales habilidades o capacidades del bebé para que pueda comenzarse la transición desde una alimentación láctea a una más variada y semisólida son que se pueda mantener sentado casi sin apoyo, se lleve las manos a la boca y haga los movimientos de chupeteo y de aplastar el alimento usando labios y encías.

Para los padres **lo más fácil es observar las señales de su hijo de que ya está preparado**. Es decir, que se adapten a las características y maduración de su niño, sin seguir al pie de la letra ningún calendario. Un bebé ya está listo para empezar cuando muestra interés hacia la comida mediante actitudes como inclinarse hacia delante, abrir la boca, mirar o coger y chupar directamente el alimento.

Igual de importante es permitir que el niño decida cuándo ya ha tenido suficiente, o sea que hay que respetar las señales de saciedad (deja de tener interés en la comida, la escupe, gira la cabeza o se queda dormido). "No conviene obsesionarse con cantidades, puesto que a lo largo del día hay más oportunidades para comer", aclara Martínez.

En cuanto al **riesgo de atragantamiento o asfixia**, la pediatra señala que esta es una gran preocupación para padres y pediatras ya que aunque real, es un peligro que solo ocurre con alimentos pequeños y duros tales como zanahoria cruda, frutos secos, caramelos o manzana.

"Puede ser motivo de susto además cuando el bebé hace arcadas porque se le va hacia la garganta un trozo demasiado grande, pero esto no es un peligro real ya que la arcada lo que hace es empujar al alimento otra vez a la parte anterior de la boca para que el bebé lo pueda volver a aplastar", apunta Martínez.

**CÓMO EMPEZAR**



La correcta alimentación es fundamental para la salud del bebé.  
Gettyimages

## Expertos en salud

### Las hormonas sexuales, ¿clave del autismo?

Comentar

Las tasas más altas de trastornos en los varones que en las mujeres pueden estar relacionadas con...

**Entrenar el cerebro**  
Ejercitar la mente y ofrecerle cosas nuevas es fundamental para mantener nuestras neuronas en...

**Las dolencias pediátricas más frecuentes que deja el verano**  
Los problemas en los oídos o la piel se multiplican en las consultas durante los meses estivales

**El cannabis puede ayudar a combatir los efectos del estrés postraumático**  
La administración de marihuana sintética puede ayudar a mitigar los efectos tanto del trauma como...

**Diez fórmulas magistrales para el cerebro**  
Son necesarias las grasas de calidad como las que proporcionan pescados azules, el aceite de...

**¿Qué tienen en común una mosca, un gusano y el hombre?**  
modENCODE publica su comparación de los genomas y epigenomas de los humanos y dos organismos modelo

▶ **Todas las noticias de Expertos en salud**



Las hormonas sexuales podrían tener la clave del autismo.

La pediatra recomienda iniciar el tránsito a la comida sólida con verduras cocidas, un poco blandas pero que no se deshagan del todo como patata, calabacín, calabaza, brócoli, coliflor o zanahoria. En cuanto a las frutas crudas recomienda plátano, mango, pera o ciruela y en lo referente a otros alimentos apunta a la idoneidad de la pasta cocida (espirales, macarrones o tiras de lasaña), la carne cocida, el jamón de York en tiritas o la tortilla francesa.

**"El tamaño de la pieza ofrecida es importante.** Se habla de 'finger foods', es decir, porciones del tamaño de un dedo de adulto que quepan en el puño de un bebé, asomando una parte, para que no pueda introducirse una porción excesiva", aclara Martínez.

También se pueden hacer montoncitos de trozos más pequeños para que los pueda coger a pequeños puñaditos (jamón de York o normal, carne, pescado, fruta o queso fresco) o aplastar un poco con el tenedor los garbanzos o guisantes. "Lo mejor es que el bebé coma a la misma hora que los demás y así vaya probando algunos alimentos del menú familiar", señala.

Según explica Martínez, si se empieza antes de que cumpla el año, **no suele haber problemas en el tránsito a la comida sólida.** "Si por temor al atragantamiento, por comodidad o porque nadie explica a la familia la importancia de la masticación, cuando un niño llega a los 2 años alimentándose solo con alimentos en forma de purés y biberones, es muy difícil que acepte lo sólido", aclara la pediatra.

Este rechazo a los sólidos señala Martínez puede deberse, entre otros motivos, a que ya se ha habituado a esa dieta y porque hacia los dos años se tiene mucho menos apetito y esto lleva a que exista un menor interés a las novedades.

#### DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ

Según señala la pediatra, el planteamiento es totalmente distinto de las clásicas papillas y purés que se denomina 'destete dirigido por el bebé' ('Baby-Led Weaning'). Aunque el método parece más fácil para bebés que toman el pecho, por estar habituados a los cambios en el sabor de la leche materna, "esto no supone que los que toman biberones no puedan hacer la transición de este modo", aclara Martínez.

#### La pediatra detalla estos 5 consejos para los padres:

1. Esté atento a las señales de que su hijo tiene interés por la comida que come y deje que la pruebe, sólo chupándola, esto le permitirá ir conociendo sabores.
2. Si ya se lleva cosas a la boca, aproveche para ponerle 'algo de comer' en la mano. Solo asomará un poco y lo irá chupando, saboreando y tragando. Comerá poquito y así verá si le sienta bien y lo tolera. Puede ir aumentando la cantidad y la variedad poco a poco.
3. Evite los alimentos duros que puedan incrustarse en los bronquios o la tráquea: frutos secos, caramelos, trozos de zanahoria o manzana cruda. Evite los alimentos a los que alguno de los padres se alérgico.
4. Asegúrese de que el bebé sigue tomando el pecho a demanda a lo largo del día y la noche. Si toma biberones, conviene que tome 3 o 4 al día, además de todos esos alimentos.
5. Los padres deberían comer sano y ofrecer esa misma comida a su bebé. No se preocupe de las cantidades. El bebé sabe cuánto necesita comer.

#### PROBLEMAS DE DENTICIÓN Y DESARROLLO

Según señala la pediatra, no es necesario tener dientes o muelas para empezar a masticar. "Si se espera a que salgan los dientes o las muelas (éstas salen a partir de los 12 meses) se pierde un momento crucial, pues es sobre los 8 o 9 meses el momento en que los bebés están más predispuestos a probar comidas y a masticar", aclara.

Martínez concluye que **cuando un bebé tarda en masticar, toma siempre líquidos**, biberones y purés, no se le desarrolla bien la mandíbula ni los dientes y a la larga puede tener problemas de deglución o la costumbre de interponer la lengua entre los dientes, lo que genera problemas en el lenguaje (vocalización) y en la posición de los dientes.

Según explica a Infosalus el doctor Abel Cahuana, presidente de la Comisión Científica de la Junta de la Sociedad Española de Odontopediatría, en cuanto a la masticación en el desarrollo mandibular las diferentes funciones oro-faciales influyen en el correcto desarrollo de las arcadas y del patrón facial.

**"La masticación influye además en la salud de los dientes**, el niño que no mastica, tiene más placa bacteriana y sarro en los dientes", aclara Cahuana, jefe de Sección de Odontopediatría del Hospital San Joan de Déu (Barcelona). La introducción de sólidos, además de permitir el aporte de una variedad de alimentos y de diferentes consistencias y sabores, favorece un buen desarrollo y mejor estado de salud de todo el proceso dento-alveolar, afirma el especialista.

**Si el niño se niega a tomar alimentos sólidos se encontrará en peor situación de salud** en comparación con los que mastican. "En estas situaciones el pediatra descartará algún problema de



www.farodevigo.es
Hemeroteca | Suscríbete | Clasificados
Jueves, 11 septiembre 2014
Cartelera TV Tráfico

# FARO DE VIGO

Local Galicia Actualidad Deportes Economía Opinión Ocio
Vida y Estilo
Comunidad Multimedia Servicios

Moda y Belleza Decoración **Salud** Tecnología Gente Motor Gastronomía

● EN DIRECTO Pleno en el Congreso de los Diputados

Faro de Vigo » Vida y Estilo » **Salud**

✉ 📄 📧 📧
🐦 Tweet

**Alimentación infantil**

## ¿Cuándo está listo un bebé para comer alimentos sólidos?

**Alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos**

Ep / Madrid | 11.09.2014 | 08:13

Estar atentos a las **señales que indican que el bebé está preparado** y no dejar que los miedos nos impidan empezar a tiempo a proporcionar los primeros sólidos son las claves para dejar atrás los purés con naturalidad. El correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y la deglución dependen de que el niño aprenda a masticar y a tomar los sólidos llegado el momento.

Según explica Ana Martínez, pediatra de Atención Primaria e integrante de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), la **transición a la comida sólida**, o a la dieta normal de la familia, se realiza de forma paulatina entre los 6 y los 12 meses de vida. Al año de edad el bebé debe comer ya lo mismo que el resto de la familia.

Martínez señala que alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos. **Hacia los 8 o 9 meses**, aunque no tengan dientes, ya son capaces de hacer movimientos de masticación con las mandíbulas y aprenden a comer de una cuchara.

Las principales habilidades o capacidades del bebé para que pueda comenzarse la transición desde una alimentación láctea a una más variada y semisólida son que se pueda mantener sentado casi sin apoyo, se lleve las manos a la boca y haga los movimientos de chupeteo y de aplastar el alimento usando labios y encías.

Para los padres **lo más fácil es observar las señales de su hijo de que ya está preparado**. Es decir, que se adapten a las características y maduración de su niño, sin seguir al pie de la letra ningún calendario. Un bebé ya está listo para empezar cuando muestra interés hacia la comida mediante actitudes como inclinarse hacia delante, abrir la boca, mirar o coger y chupar directamente el alimento.

Igual de importante es permitir que el niño decida cuándo ya ha tenido suficiente, o sea que hay que respetar las señales de saciedad (deja de tener interés en la comida, la escupe, gira la cabeza o se queda dormido). "No conviene obsesionarse con cantidades, puesto que a lo largo del día hay más oportunidades para comer", aclara Martínez.

En cuanto al **riesgo de atragantamiento o asfixia**, la pediatra señala que esta es una gran preocupación para padres y pediatras ya que aunque real, es un peligro que solo ocurre con alimentos pequeños y duros tales como zanahoria cruda, frutos secos, caramelos o manzana.

"Puede ser motivo de susto además cuando el bebé hace arcadas porque se le va hacia la garganta un trozo demasiado grande, pero esto no es un peligro real ya que la arcada lo que hace es empujar al alimento otra vez a la parte anterior de la boca para que el bebé lo pueda volver a aplastar", apunta Martínez.

**CÓMO EMPEZAR**



Ampliar

La correcta alimentación es fundamental para la salud del bebé. **Gettyimages**

**Más Noticias**

1. Los cortes de pelo para el otoño-invierno 2014
2. Dietas para adelgazar: los errores más frecuentes
3. Cocinas modernas y funcionales: los colores que se llevan
4. Síntomas del ébola
5. Los síntomas de la depresión
6. Otitis: consejos para prevenir el dolor de oídos
7. Cómo pagar WhatsApp
8. Las mejores "apps" para ligar
9. Cómo evitar la retención de líquidos
10. Decoración de dormitorios: colores para una habitación acogedora

http://www.farodevigo.es/vida-y-estilo/salud/2014/09/11/listo-bebe-comer-alimentos-solidos/1092002.html

21 / 46



La pediatra recomienda iniciar el tránsito a la comida sólida con verduras cocidas, un poco blandas pero que no se deshagan del todo como patata, calabacín, calabaza, brócoli, coliflor o zanahoria. En cuanto a las frutas crudas recomienda plátano, mango, pera o ciruela y en lo referente a otros alimentos apunta a la idoneidad de la pasta cocida (espirales, macarrones o tiras de lasaña), la carne cocida, el jamón de York en tiritas o la tortilla francesa.

**"El tamaño de la pieza ofrecida es importante.** Se habla de 'finger foods', es decir, porciones del tamaño de un dedo de adulto que quepan en el puño de un bebé, asomando una parte, para que no pueda introducirse una porción excesiva", aclara Martínez.

También se pueden hacer montoncitos de trozos más pequeños para que los pueda coger a pequeños puñaditos (jamón de York o normal, carne, pescado, fruta o queso fresco) o aplastar un poco con el tenedor los garbanzos o guisantes. "Lo mejor es que el bebé coma a la misma hora que los demás y así vaya probando algunos alimentos del menú familiar", señala.

Según explica Martínez, si se empieza antes de que cumpla el año, **no suele haber problemas en el tránsito a la comida sólida.** "Si por temor al atragantamiento, por comodidad o porque nadie explica a la familia la importancia de la masticación, cuando un niño llega a los 2 años alimentándose solo con alimentos en forma de purés y biberones, es muy difícil que acepte lo sólido", aclara la pediatra.

Este rechazo a los sólidos señala Martínez puede deberse, entre otros motivos, a que ya se ha habituado a esa dieta y porque hacia los dos años se tiene mucho menos apetito y esto lleva a que exista un menor interés a las novedades.

#### DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ

Según señala la pediatra, el planteamiento es totalmente distinto de las clásicas papillas y purés que se denomina 'destete dirigido por el bebé' ('Baby-Led Weaning'). Aunque el método parece más fácil para bebés que toman el pecho, por estar habituados a los cambios en el sabor de la leche materna, "esto no supone que los que toman biberones no puedan hacer la transición de este modo", aclara Martínez.

#### La pediatra detalla estos 5 consejos para los padres:

1. Esté atento a las señales de que su hijo tiene interés por la comida que come y deje que la pruebe, sólo chupándola, esto le permitirá ir conociendo sabores.
2. Si ya se lleva cosas a la boca, aproveche para ponerle 'algo de comer' en la mano. Solo asomará un poco y lo irá chupando, saboreando y tragando. Comerá poquito y así verá si le sienta bien y lo tolera. Puede ir aumentando la cantidad y la variedad poco a poco.
3. Evite los alimentos duros que puedan incrustarse en los bronquios o la tráquea: frutos secos, caramelos, trozos de zanahoria o manzana cruda. Evite los alimentos a los que alguno de los padres se alérgico.
4. Asegúrese de que el bebé sigue tomando el pecho a demanda a lo largo del día y la noche. Si toma biberones, conviene que tome 3 o 4 al día, además de todos esos alimentos.
5. Los padres deberían comer sano y ofrecer esa misma comida a su bebé. No se preocupe de las cantidades. El bebé sabe cuánto necesita comer.

#### PROBLEMAS DE DENTICIÓN Y DESARROLLO

Según señala la pediatra, no es necesario tener dientes o muelas para empezar a masticar. "Si se espera a que salgan los dientes o las muelas (éstas salen a partir de los 12 meses) se pierde un momento crucial, pues es sobre los 8 o 9 meses el momento en que los bebés están más predispuestos a probar comidas y a masticar", aclara.

Martínez concluye que **cuando un bebé tarda en masticar, toma siempre líquidos**, biberones y purés, no se le desarrolla bien la mandíbula ni los dientes y a la larga puede tener problemas de deglución o la costumbre de interponer la lengua entre los dientes, lo que genera problemas en el lenguaje (vocalización) y en la posición de los dientes.

Según explica a Infosalus el doctor Abel Cahuana, presidente de la Comisión Científica de la Junta de la Sociedad Española de Odontopediatría, en cuanto a la masticación en el desarrollo mandibular las diferentes funciones oro-faciales influyen en el correcto desarrollo de las arcadas y del patrón facial.

**"La masticación influye además en la salud de los dientes**, el niño que no mastica, tiene más placa bacteriana y sarro en los dientes", aclara Cahuana, jefe de Sección de Odontopediatría del Hospital San Joan de Déu (Barcelona). La introducción de sólidos, además de permitir el aporte de una variedad de alimentos y de diferentes consistencias y sabores, favorece un buen desarrollo y mejor estado de salud de todo el proceso dento-alveolar, afirma el especialista.

**Si el niño se niega a tomar alimentos sólidos se encontrará en peor situación de salud** en comparación con los que mastican. "En estas situaciones el pediatra descartará algún problema de



desarrollo o trastorno neurológico de la deglución, aunque en la mayoría es un problema que guarda mas relación con normas de educación y sobreprotección", aclara Cahuana.

Enlaces recomendados: Oscars | Premios Goya

## FARO DE VIGO

[Mapa web](#)

### Gran Vigo

Galicia  
Ocio en Vigo  
El tiempo  
Tráfico en Vigo  
Cartelera de cine  
Celta de Vigo

### Clasificados

Iberpiso  
Iberanuncio  
Ibercoches  
Iberempleo

### Especiales

Lotería de Navidad  
Lotería el Niño  
Fórmula 1  
Premios Oscar  
Canal Esquí  
Premios Goya

### farodevigo.es

Contacto  
Conozcanos  
Localización  
Club Faro de Vigo  
Aviso legal  
Política de cookies  
RSS

### Publicidad

Tarifas  
Contratar

#### Otras webs del Grupo Editorial Prensa Ibérica



Diari de Girona | Diario de Ibiza | Diario de Mallorca | Empordà | Faro de Vigo | Información | La Opinión A Coruña | La Opinión de Málaga | La Opinión de Murcia | La Opinión de Tenerife | La Opinión de Zamora | La Provincia | La Nueva España | Levante-EMV | Mallorca Zeitung | Regió 7 | Superdeporte | The Adelaide Review | 97.7 La Radio | Euroresidentes | Lotería de Navidad | Oscars | Premios Goya



www.laopinioncoruna.es

# La Opinión A Coruña

Local Galicia Actualidad Deportes Economía Opinión Ocio Vida y Estilo Comunidad Multimedia Servicios

Moda y Belleza Decoración **Salud** Tecnología Gente Motor Gastronomía

● EN DIRECTO Pleno en el Congreso de los Diputados

La Opinión A Coruña » Vida y Estilo » Salud

Cartelera TV Tráfico

A Coruña 24 / 18º Ferrol 23 / 19º Santiago 24 / 18º

Alimentación infantil

## ¿Cuándo está listo un bebé para comer alimentos sólidos?

Alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos

Ep / Madrid | 11.09.2014 | 08:13

Ampliar

Tweet

Estar atentos a las **señales que indican que el bebé está preparado** y no dejar que los miedos nos impidan empezar a tiempo a proporcionar los primeros sólidos son las claves para dejar atrás los purés con naturalidad. El correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y la deglución dependen de que el niño aprenda a masticar y a tomar los sólidos llegado el momento.



La correcta alimentación es fundamental para la salud del bebé. Gettyimages

Según explica Ana Martínez, pediatra de Atención Primaria e integrante de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), la **transición a la comida sólida**, o a la dieta normal de la familia, se realiza de forma paulatina entre los 6 y los 12 meses de vida. Al año de edad el bebé debe comer ya lo mismo que el resto de la familia.

Martínez señala que alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos. **Hacia los 8 o 9 meses**, aunque no tengan dientes, ya son capaces de hacer movimientos de masticación con las mandíbulas y aprenden a comer de una cuchara.

Las principales habilidades o capacidades del bebé para que pueda comenzarse la transición desde una alimentación láctea a una más variada y semisólida son que se pueda mantener sentado casi sin apoyo, se lleve las manos a la boca y haga los movimientos de chupeteo y de aplastar el alimento usando labios y encías.

Para los padres **lo más fácil es observar las señales de su hijo de que ya está preparado**. Es decir, que se adapten a las características y maduración de su niño, sin seguir al pie de la letra ningún calendario. Un bebé ya está listo para empezar cuando muestra interés hacia la comida mediante actitudes como inclinarse hacia delante, abrir la boca, mirar o coger y chupar directamente el alimento.

Igual de importante es permitir que el niño decida cuándo ya ha tenido suficiente, o sea que hay que respetar las señales de saciedad (deja de tener interés en la comida, la escupe, gira la cabeza o se queda dormido). "No conviene obsesionarse con cantidades, puesto que a lo largo del día hay más oportunidades para comer", aclara Martínez.

En cuanto al **riesgo de atragantamiento o asfixia**, la pediatra señala que esta es una gran preocupación para padres y pediatras ya que aunque real, es un peligro que solo ocurre con alimentos pequeños y duros tales como zanahoria cruda, frutos secos, caramelos o manzana.

"Puede ser motivo de susto además cuando el bebé hace arcadas porque se le va hacia la garganta un trozo demasiado grande, pero esto no es un peligro real ya que la arcada lo que hace es empujar al alimento otra vez a la parte anterior de la boca para que el bebé lo pueda volver a aplastar", apunta Martínez.

**CÓMO EMPEZAR**

La Opinión A Coruña en ORBYT



## La promotora de otra urbanización ilegal en Sada demanda al Concello

- Y ADEMÁS**
- Galicia lidera la caída de la producción industrial
  - OPINIÓN: Ánxel Vence, José Manuel Ponte, Daniel Capó, Ramón Punset, Javier Cuervo

**ACCESO** día 0.89€ | **ACCESO** mes 23.99€ | **CONOCE ORBYT**





La pediatra recomienda iniciar el tránsito a la comida sólida con verduras cocidas, un poco blandas pero que no se deshagan del todo como patata, calabacín, calabaza, brócoli, coliflor o zanahoria. En cuanto a las frutas crudas recomienda plátano, mango, pera o ciruela y en lo referente a otros alimentos apunta a la idoneidad de la pasta cocida (espirales, macarrones o tiras de lasaña), la carne cocida, el jamón de York en tiritas o la tortilla francesa.

**"El tamaño de la pieza ofrecida es importante.** Se habla de 'finger foods', es decir, porciones del tamaño de un dedo de adulto que quepan en el puño de un bebé, asomando una parte, para que no pueda introducirse una porción excesiva", aclara Martínez.

También se pueden hacer montoncitos de trozos más pequeños para que los pueda coger a pequeños puñaditos (jamón de York o normal, carne, pescado, fruta o queso fresco) o aplastar un poco con el tenedor los garbanzos o guisantes. "Lo mejor es que el bebé coma a la misma hora que los demás y así vaya probando algunos alimentos del menú familiar", señala.

Según explica Martínez, si se empieza antes de que cumpla el año, **no suele haber problemas en el tránsito a la comida sólida.** "Si por temor al atragantamiento, por comodidad o porque nadie explica a la familia la importancia de la masticación, cuando un niño llega a los 2 años alimentándose solo con alimentos en forma de purés y biberones, es muy difícil que acepte lo sólido", aclara la pediatra.

Este rechazo a los sólidos señala Martínez puede deberse, entre otros motivos, a que ya se ha habituado a esa dieta y porque hacia los dos años se tiene mucho menos apetito y esto lleva a que exista un menor interés a las novedades.

#### DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ

Según señala la pediatra, el planteamiento es totalmente distinto de las clásicas papillas y purés que se denomina 'destete dirigido por el bebe' ('Baby-Led Weaning'). Aunque el método parece más fácil para bebés que toman el pecho, por estar habituados a los cambios en el sabor de la leche materna, "esto no supone que los que toman biberones no puedan hacer la transición de este modo", aclara Martínez.

#### La pediatra detalla estos 5 consejos para los padres:

1. Esté atento a las señales de que su hijo tiene interés por la comida que come y deje que la pruebe, sólo chupándola, esto le permitirá ir conociendo sabores.
2. Si ya se lleva cosas a la boca, aproveche para ponerle 'algo de comer' en la mano. Solo asomará un poco y lo irá chupando, saboreando y tragando. Comerá poquito y así verá si le sienta bien y lo tolera. Puede ir aumentando la cantidad y la variedad poco a poco.
3. Evite los alimentos duros que puedan incrustarse en los bronquios o la tráquea: frutos secos, caramelos, trozos de zanahoria o manzana cruda. Evite los alimentos a los que alguno de los padres se alérgico.
4. Asegúrese de que el bebé sigue tomando el pecho a demanda a lo largo del día y la noche. Si toma biberones, conviene que tome 3 o 4 al día, además de todos esos alimentos.
5. Los padres deberían comer sano y ofrecer esa misma comida a su bebé. No se preocupe de las cantidades. El bebé sabe cuánto necesita comer.

#### PROBLEMAS DE DENTICIÓN Y DESARROLLO

Según señala la pediatra, no es necesario tener dientes o muelas para empezar a masticar. "Si se espera a que salgan los dientes o las muelas (éstas salen a partir de los 12 meses) se pierde un momento crucial, pues es sobre los 8 o 9 meses el momento en que los bebés están más predispuestos a probar comidas y a masticar", aclara.

Martínez concluye que **cuando un bebé tarda en masticar, toma siempre líquidos**, biberones y purés, no se le desarrolla bien la mandíbula ni los dientes y a la larga puede tener problemas de deglución o la costumbre de interponer la lengua entre los dientes, lo que genera problemas en el lenguaje (vocalización) y en la posición de los dientes.

Según explica a Infosalus el doctor Abel Cahuana, presidente de la Comisión Científica de la Junta de la Sociedad Española de Odontopediatría, en cuanto a la masticación en el desarrollo mandibular las diferentes funciones oro-faciales influyen en el correcto desarrollo de las arcadas y del patrón facial.

**"La masticación influye además en la salud de los dientes**, el niño que no mastica, tiene más placa bacteriana y sarro en los dientes", aclara Cahuana, jefe de Sección de Odontopediatría del Hospital San Joan de Déu (Barcelona). La introducción de sólidos, además de permitir el aporte de una variedad de alimentos y de diferentes consistencias y sabores, favorece un buen desarrollo y mejor estado de salud de todo el proceso dento-alveolar, afirma el especialista.

**Si el niño se niega a tomar alimentos sólidos se encontrará en peor situación de salud** en comparación con los que mastican. "En estas situaciones el pediatra descartará algún problema de

Hemeroteca | Suscríbete | Clasificados
Jueves, 11 septiembre 2014
Cartelera TV Tráfico



Valencia 33 / 20°
Castelló 31 / 21°
Alicante 34 / 20°

C.Valenciana Más noticias Deportes Economía Opinión Ocio **Vida y Estilo** Participación Multimedia Servicios

Moda y Belleza Decoración **Salud y bienestar** Tecnología Gente Motor Gastronomía Mascotas
Suscriptor

● EN DIRECTO Pleno en el Congreso de los Diputados

Levante-EMV » Vida y Estilo » Cuidate



 Tweet

Alimentación infantil

## ¿Cuándo está listo un bebé para comer alimentos sólidos?

Alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos

11.09.2014 | 08:13

EP / MADRID

Estar atentos a las **señales que indican que el bebé está preparado** y no dejar que los miedos nos impidan empezar a tiempo a proporcionar los primeros sólidos son las claves para dejar atrás los purés con naturalidad. El correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y la deglución dependen de que el niño aprenda a masticar y a tomar los sólidos llegado el momento.

Según explica Ana Martínez, pediatra de Atención Primaria e integrante de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), la **transición a la comida sólida**, o a la dieta normal de la familia, se realiza de forma paulatina entre los 6 y los 12 meses de vida. Al año de edad el bebé debe comer ya lo mismo que el resto de la familia.

Martínez señala que alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos. **Hacia los 8 o 9 meses**, aunque no tengan dientes, ya son capaces de hacer movimientos de masticación con las mandíbulas y aprenden a comer de una cuchara.

Las principales habilidades o capacidades del bebé para que pueda comenzarse la transición desde una alimentación láctea a una más variada y semisólida son que se pueda mantener sentado casi sin apoyo, se lleve las manos a la boca y haga los movimientos de chupeteo y de aplastar el alimento usando labios y encías.

Para los padres **lo más fácil es observar las señales de su hijo de que ya está preparado**. Es decir, que se adapten a las características y maduración de su niño, sin seguir al pie de la letra ningún calendario. Un bebé ya está listo para empezar cuando muestra interés hacia la comida mediante actitudes como inclinarse hacia delante, abrir la boca, mirar o coger y chupar directamente el alimento.

Igual de importante es permitir que el niño decida cuándo ya ha tenido suficiente, o sea que hay que respetar las señales de saciedad (deja de tener interés en la comida, la escupe, gira la cabeza o se queda dormido). "No conviene obsesionarse con cantidades, puesto que a lo largo del día hay más oportunidades para comer", aclara Martínez.

En cuanto al **riesgo de atragantamiento o asfixia**, la pediatra señala que esta es una gran preocupación para padres y pediatras ya que aunque real, es un peligro que solo ocurre con alimentos pequeños y duros tales como zanahoria cruda, frutos secos, caramelos o manzana.

"Puede ser motivo de susto además cuando el bebé hace arcadas porque se le va hacia la garganta un trozo demasiado grande, pero esto no es un peligro real ya que la arcada lo que hace es empujar al alimento otra vez a la parte anterior de la boca para que el bebé lo pueda volver a aplastar", apunta Martínez.

CÓMO EMPEZAR



Ampliar

La correcta alimentación es fundamental para la salud del bebé. Gettyimages

Más noticias

1. Cigarrillo electrónico: ¿Qué nicotina se debe elegir?
2. Los beneficios del arándano rojo
3. Los síntomas de la depresión
4. ¿Eres sensible al gluten?

Restaurantes en Valencia



Descubre los mejores restaurantes de tu zona: Gandia, Torrent, Sagunt... y disfruta de la cocina valenciana. Todos los restaurantes de Valencia

Spa en Valencia



Relájate al máximo en los mejores Spa de Valencia y saca el mayor partido a tu tiempo libre con los mejores planes

Línea y Salud



El 'kéfir' y las defensas

El kéfir, muchas veces confundido con el yogur, actúa como refuerzo de la función del sistema inmune. Muy recomendable para el otoño e invierno. Conoce todas sus propiedades aquí.

Expertos en salud



Las hormonas sexuales, ¿clave del autismo?

Las tasas más altas de



Entrenar el cerebro

Ejercitar la mente y ofrecerle cosas nuevas es



Las dolencias pediátricas más



## COMO EMPEZAR

La pediatra recomienda iniciar el tránsito a la comida sólida con verduras cocidas, un poco blandas pero que no se deshagan del todo como patata, calabacín, calabaza, brócoli, coliflor o zanahoria. En cuanto a las frutas crudas recomienda plátano, mango, pera o ciruela y en lo referente a otros alimentos apunta la idoneidad de la pasta cocida (espirales, macarrones o tiras de lasaña), la carne cocida, el jamón de York en tiritas o la tortilla francesa.

**"El tamaño de la pieza ofrecida es importante.** Se habla de 'finger foods', es decir, porciones del tamaño de un dedo de adulto que quepan en el puño de un bebé, asomando una parte, para que no pueda introducirse una porción excesiva", aclara Martínez.

También se pueden hacer montoncitos de trozos más pequeños para que los pueda coger a pequeños puñaditos (jamón de York o normal, carne, pescado, fruta o queso fresco) o aplastar un poco con el tenedor los garbanzos o guisantes. "Lo mejor es que el bebé coma a la misma hora que los demás y así vaya probando algunos alimentos del menú familiar", señala.

Según explica Martínez, si se empieza antes de que cumpla el año, **no suele haber problemas en el tránsito a la comida sólida.** "Si por temor al atragantamiento, por comodidad o porque nadie explica a la familia la importancia de la masticación, cuando un niño llega a los 2 años alimentándose solo con alimentos en forma de purés y biberones, es muy difícil que acepte lo sólido", aclara la pediatra.

Este rechazo a los sólidos señala Martínez puede deberse, entre otros motivos, a que ya se ha habituado a esa dieta y porque hacia los dos años se tiene mucho menos apetito y esto lleva a que exista un menor interés a las novedades.

## DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ

Según señala la pediatra, el planteamiento es totalmente distinto de las clásicas papillas y purés que se denomina 'destete dirigido por el bebé' ('Baby-Led Weaning'). Aunque el método parece más fácil para bebés que toman el pecho, por estar habituados a los cambios en el sabor de la leche materna, "esto no supone que los que toman biberones no puedan hacer la transición de este modo", aclara Martínez.

### La pediatra detalla estos 5 consejos para los padres:

1. Esté atento a las señales de que su hijo tiene interés por la comida que come y deje que la pruebe, sólo chupándola, esto le permitirá ir conociendo sabores.
2. Si ya se lleva cosas a la boca, aproveche para ponerle 'algo de comer' en la mano. Solo asomará un poco y lo irá chupando, saboreando y tragando. Comerá poquito y así verá si le sienta bien y lo tolera. Puede ir aumentando la cantidad y la variedad poco a poco.
3. Evite los alimentos duros que puedan incrustarse en los bronquios o la tráquea: frutos secos, caramelos, trozos de zanahoria o manzana cruda. Evite los alimentos a los que alguno de los padres se alérgico.
4. Asegúrese de que el bebé sigue tomando el pecho a demanda a lo largo del día y la noche. Si toma biberones, conviene que tome 3 o 4 al día, además de todos esos alimentos.
5. Los padres deberían comer sano y ofrecer esa misma comida a su bebé. No se preocupe de las cantidades. El bebé sabe cuánto necesita comer.

## PROBLEMAS DE DENTICIÓN Y DESARROLLO

Según señala la pediatra, no es necesario tener dientes o muelas para empezar a masticar. "Si se espera a que salgan los dientes o las muelas (éstas salen a partir de los 12 meses) se pierde un momento crucial, pues es sobre los 8 o 9 meses el momento en que los bebés están más predispuestos a probar comidas y a masticar", aclara.

Martínez concluye que **cuando un bebé tarda en masticar, toma siempre líquidos**, biberones y purés, no se le desarrolla bien la mandíbula ni los dientes y a la larga puede tener problemas de deglución o la costumbre de interponer la lengua entre los dientes, lo que genera problemas en el lenguaje (vocalización) y en la posición de los dientes.

Según explica a Infosalus el doctor Abel Cahuana, presidente de la Comisión Científica de la Junta de la Sociedad Española de Odontopediatría, en cuanto a la masticación en el desarrollo mandibular las diferentes funciones oro-faciales influyen en el correcto desarrollo de las arcadas y del patrón facial.

**"La masticación influye además en la salud de los dientes**, el niño que no mastica, tiene más placa bacteriana y sarro en los dientes", aclara Cahuana, jefe de Sección de Odontopediatría del Hospital San Joan de Déu (Barcelona). La introducción de sólidos, además de permitir el aporte de una variedad de alimentos y de diferentes consistencias y sabores, favorece un buen desarrollo y mejor estado de salud de todo el proceso dento-alveolar, afirma el especialista.

**Si el niño se niega a tomar alimentos sólidos se encontrará en peor situación de salud en**



frecuentes que deja el verano



El cannabis puede ayudar a combatir los efectos del estrés postraumático



Diez fórmulas magistrales para el cerebro



¿Qué tienen en común una mosca, un gusano y el hombre?

➤ Más noticias de Expertos en salud





comparación con los que mastican. "En estas situaciones el pediatra descartará algún problema de desarrollo o trastorno neurológico de la deglución, aunque en la mayoría es un problema que guarda mas relación con normas de educación y sobreprotección", aclara Cahuana.



**C. Valenciana**

- Valencia
- El tiempo
- Transportes en Valencia
- Tráfico en Valencia
- Cartelera de cine
- Fallas

**Clasificados**

- Iberpisos
- Iberanuncio
- Ibercoches
- Iberempleo

**Especiales**

- Lotería de Navidad
- Lotería el Niño
- Fórmula 1
- Premios Oscar
- Canal Esquí
- Premios Goya

**levante-emv.com**

- Contacto
- Atención al lector
- Conózanos
- Localización
- Club Diario Levante
- Política Medioambiental
- Aviso legal
- Política de cookies

**Publicidad**

- Publicidad

Otras webs del Grupo Editorial Prensa Ibérica



Diari de Girona | Diario de Ibiza | Diario de Mallorca | Empordà | Faro de Vigo | Información | La Opinión A Coruña | La Opinión de Málaga | La Opinión de Murcia | La Opinión de Tenerife | La Opinión de Zamora | La Provincia | La Nueva España | Levante-EMV | Mallorca Zeitung | Regió 7 | Superdeporte | The Adelaide Review | 97.7 La Radio | Euroresidentes | Lotería de Navidad | Oscars | Premios Goya



www.informacion.es

**INFORMACIÓN**

Alicante Actualidad Deportes Economía Opinión Ocio Vida y estilo Comunidad Multimedia Servicios Suscriptor

Moda y Belleza Decoración **Salud** Tecnología Gente Motor **Gastronomía**

● EN DIRECTO Pleno en el Congreso de los Diputados

Información.es » Vida y Estilo » **Salud**

Alimentación infantil

¿Cuándo está listo un bebé para comer alimentos sólidos?

**Alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos**

EP / MADRID | 11.09.2014 | 08:13

Estar atentos a las **señales que indican que el bebé está preparado** y no dejar que los miedos nos impidan empezar a tiempo a proporcionar los primeros sólidos son las claves para dejar atrás los purés con naturalidad. El correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y la deglución dependen de que el niño aprenda a masticar y a tomar los sólidos llegado el momento.



La correcta alimentación es fundamental para la salud del bebé. GETTYIMAGES

Según explica Ana Martínez, pediatra de Atención Primaria e integrante de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), la **transición a la comida sólida**, o a la dieta normal de la familia, se realiza de forma paulatina entre los 6 y los 12 meses de vida. Al año de edad el bebé debe comer ya lo mismo que el resto de la familia.

Martínez señala que alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos. **Hacia los 8 o 9 meses**, aunque no tengan dientes, ya son capaces de hacer movimientos de masticación con las mandíbulas y aprenden a comer de una cuchara.

Las principales habilidades o capacidades del bebé para que pueda comenzarse la transición desde una alimentación láctea a una más variada y semisólida son que se pueda mantener sentado casi sin apoyo, se lleve las manos a la boca y haga los movimientos de chupeteo y de aplastar el alimento usando labios y encías.

Para los padres **lo más fácil es observar las señales de su hijo de que ya está preparado**. Es decir, que se adapten a las características y maduración de su niño, sin seguir al pie de la letra ningún calendario. Un bebé ya está listo para empezar cuando muestra interés hacia la comida mediante actitudes como inclinarse hacia delante, abrir la boca, mirar o coger y chupar directamente el alimento.

Igual de importante es permitir que el niño decida cuándo ya ha tenido suficiente, o sea que hay que respetar las señales de saciedad (deja de tener interés en la comida, la escupe, gira la cabeza o se queda dormido). "No conviene obsesionarse con cantidades, puesto que a lo largo del día hay más oportunidades para comer", aclara Martínez.

En cuanto al **riesgo de atragantamiento o asfixia**, la pediatra señala que esta es una gran preocupación para padres y pediatras ya que aunque real, es un peligro que solo ocurre con alimentos pequeños y duros tales como zanahoria cruda, frutos secos, caramelos o manzana.

"Puede ser motivo de susto además cuando el bebé hace arcadas porque se le va hacia la garganta un trozo demasiado grande, pero esto no es un peligro real ya que la arcada lo que hace es empujar al alimento otra vez a la parte anterior de la boca para que el bebé lo pueda volver a aplastar", apunta Martínez.

**CÓMO EMPEZAR**

**Más noticias**

1. Cinco consejos para elegir su cigarrillo electrónico
2. Hipnosis para adelgazar: una técnica contra el sobrepeso
3. Los peligros del móvil en la vista de los niños
4. Haz deporte, te verán más atractivo
5. Comer despacio reduce la sensación de hambre

La pediatra recomienda iniciar el tránsito a la comida sólida con verduras cocidas, un poco blandas pero que no se deshagan del todo como patata, calabacín, calabaza, brócoli, coliflor o zanahoria. En cuanto a las frutas crudas recomienda plátano, mango, pera o ciruela y en lo referente a otros alimentos apunta la idoneidad de la pasta cocida (espirales, macarrones o tiras de lasaña), la carne cocida, el jamón de York en tiritas o la tortilla francesa.

**"El tamaño de la pieza ofrecida es importante.** Se habla de 'finger foods', es decir, porciones del tamaño de un dedo de adulto que quepan en el puño de un bebé, asomando una parte, para que no pueda introducirse una porción excesiva", aclara Martínez.

También se pueden hacer montoncitos de trozos más pequeños para que los pueda coger a pequeños puñaditos (jamón de York o normal, carne, pescado, fruta o queso fresco) o aplastar un poco con el tenedor los garbanzos o guisantes. "Lo mejor es que el bebé coma a la misma hora que los demás y así vaya probando algunos alimentos del menú familiar", señala.

Según explica Martínez, si se empieza antes de que cumpla el año, **no suele haber problemas en el tránsito a la comida sólida.** "Si por temor al atragantamiento, por comodidad o porque nadie explica a la familia la importancia de la masticación, cuando un niño llega a los 2 años alimentándose solo con alimentos en forma de purés y biberones, es muy difícil que acepte lo sólido", aclara la pediatra.

Este rechazo a los sólidos señala Martínez puede deberse, entre otros motivos, a que ya se ha habituado a esa dieta y porque hacia los dos años se tiene mucho menos apetito y esto lleva a que exista un menor interés a las novedades.

#### DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ

Según señala la pediatra, el planteamiento es totalmente distinto de las clásicas papillas y purés que se denomina 'destete dirigido por el bebe' ('Baby-Led Weaning'). Aunque el método parece más fácil para bebés que toman el pecho, por estar habituados a los cambios en el sabor de la leche materna, "esto no supone que los que toman biberones no puedan hacer la transición de este modo", aclara Martínez.

#### La pediatra detalla estos 5 consejos para los padres:

1. Esté atento a las señales de que su hijo tiene interés por la comida que come y deje que la pruebe, sólo chupándola, esto le permitirá ir conociendo sabores.
2. Si ya se lleva cosas a la boca, aproveche para ponerle 'algo de comer' en la mano. Solo asomará un poco y lo irá chupando, saboreando y tragando. Comerá poquito y así verá si le sienta bien y lo tolera. Puede ir aumentando la cantidad y la variedad poco a poco.
3. Evite los alimentos duros que puedan incrustarse en los bronquios o la tráquea: frutos secos, caramelos, trozos de zanahoria o manzana cruda. Evite los alimentos a los que alguno de los padres se alérgico.
4. Asegúrese de que el bebé sigue tomando el pecho a demanda a lo largo del día y la noche. Si toma biberones, conviene que tome 3 o 4 al día, además de todos esos alimentos.
5. Los padres deberían comer sano y ofrecer esa misma comida a su bebé. No se preocupe de las cantidades. El bebé sabe cuánto necesita comer.

#### PROBLEMAS DE DENTICIÓN Y DESARROLLO

Según señala la pediatra, no es necesario tener dientes o muelas para empezar a masticar. "Si se espera a que salgan los dientes o las muelas (éstas salen a partir de los 12 meses) se pierde un momento crucial, pues es sobre los 8 o 9 meses el momento en que los bebés están más predispuestos a probar comidas y a masticar", aclara.

Martínez concluye que **cuando un bebé tarda en masticar, toma siempre líquidos**, biberones y purés, no se le desarrolla bien la mandíbula ni los dientes y a la larga puede tener problemas de deglución o la costumbre de interponer la lengua entre los dientes, lo que genera problemas en el lenguaje (vocalización) y en la posición de los dientes.

Según explica a Infosalus el doctor Abel Cahuana, presidente de la Comisión Científica de la Junta de la Sociedad Española de Odontopediatría, en cuanto a la masticación en el desarrollo mandibular las diferentes funciones oro-faciales influyen en el correcto desarrollo de las arcadas y del patrón facial.

**"La masticación influye además en la salud de los dientes**, el niño que no mastica, tiene más placa bacteriana y sarro en los dientes", aclara Cahuana, jefe de Sección de Odontopediatría del Hospital San Joan de Déu (Barcelona). La introducción de sólidos, además de permitir el aporte de una variedad de alimentos y de diferentes consistencias y sabores, favorece un buen desarrollo y mejor estado de salud de todo el proceso dento-alveolar, afirma el especialista.

**Si el niño se niega a tomar alimentos sólidos se encontrará en peor situación de salud** en comparación con los que mastican. "En estas situaciones el pediatra descartará algún problema de



desarrollo o trastorno neurologico de la deglucion, aunque en la mayoría es un problema que guarda mas relación con normas de educación y sobreprotección", aclara Cahuana.

Enlaces recomendados: Oscars | Premios Goya

## INFORMACIÓN

[Mapa web](#)

### Alicante

Elche  
El tiempo  
Farmacias de Guardia  
Tráfico en Alicante  
Cartelera de cine  
Hércules CF  
Elche CF

### Clasificados

Iberpisos  
Iberanuncio  
Ibercoches  
Iberempleo

### Especiales

Lotería de Navidad  
Lotería el Niño  
Fórmula 1  
Premios Oscar  
Canal Esquí  
Premios Goya

### informacion.es

Contacto  
Conózanos  
Localización  
Club información  
Promociones  
Aviso legal  
Política de cookies  
RSS

### Publicidad

Tarifas Prensa  
Tarifas Internet

#### Otras webs del Grupo Editorial Prensa Ibérica



Diari de Girona | Diario de Ibiza | Diario de Mallorca | Empordà | Faro de Vigo | Información | La Opinión A Coruña | La Opinión de Málaga | La Opinión de Murcia | La Opinión de Tenerife | La Opinión de Zamora | La Provincia | La Nueva España | Levante-EMV | Mallorca Zeitung | Región 7 | Superdeporte | The Adelaide Review | 97.7 La Radio | Euroresidentes | Lotería de Navidad | Oscars | Premios Goya




[Hemeroteca](#) | [Suscríbete](#) | [Clasificados](#) | Jueves, 11 septiembre 2014

  



Zamora 26 / 15º
Benavente 26 / 15º
Toro 27 / 14º

Local
Actualidad
Deportes
Economía
Opinión
Ocio
Vida y Estilo
Comunidad
Multimedia
Servicios

Moda y Belleza
Decoración
Salud
Tecnología
Gente
Motor
Gastronomía

● EN DIRECTO
Pleno en el Congreso de los Diputados

La Opinión de Zamora » Vida y Estilo » Salud






 **Tweet**

**Alimentación infantil**

## ¿Cuándo está listo un bebé para comer alimentos sólidos?

**Alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos**

11.09.2014 | 08:13

**EP / MADRID** Estar atentos a las **señales que indican que el bebé está preparado** y no dejar que los miedos nos impidan empezar a tiempo a proporcionar los primeros sólidos son las claves para dejar atrás los purés con naturalidad. El correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y la deglución dependen de que el niño aprenda a masticar y a tomar los sólidos llegado el momento.

Según explica Ana Martínez, pediatra de Atención Primaria e integrante de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), la **transición a la comida sólida**, o a la dieta normal de la familia, se realiza de forma paulatina entre los 6 y los 12 meses de vida. Al año de edad el bebé debe comer ya lo mismo que el resto de la familia.

Martínez señala que alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos. **Hacia los 8 o 9 meses**, aunque no tengan dientes, ya son capaces de hacer movimientos de masticación con las mandíbulas y aprenden a comer de una cuchara.

Las principales habilidades o capacidades del bebé para que pueda comenzarse la transición desde una alimentación láctea a una más variada y semisólida son que se pueda mantener sentado casi sin apoyo, se lleve las manos a la boca y haga los movimientos de chupeteo y de aplastar el alimento usando labios y encías.

Para los padres **lo más fácil es observar las señales de su hijo de que ya está preparado**. Es decir, que se adapten a las características y maduración de su niño, sin seguir al pie de la letra ningún calendario. Un bebé ya está listo para empezar cuando muestra interés hacia la comida mediante actitudes como inclinarse hacia delante, abrir la boca, mirar o coger y chupar directamente el alimento.

Igual de importante es permitir que el niño decida cuándo ya ha tenido suficiente, o sea que hay que respetar las señales de saciedad (deja de tener interés en la comida, la escupe, gira la cabeza o se queda dormido). "No conviene obsesionarse con cantidades, puesto que a lo largo del día hay más oportunidades para comer", aclara Martínez.

En cuanto al **riesgo de atragantamiento o asfixia**, la pediatra señala que esta es una gran preocupación para padres y pediatras ya que aunque real, es un peligro que solo ocurre con alimentos pequeños y duros tales como zanahoria cruda, frutos secos, caramelos o manzana.

"Puede ser motivo de susto además cuando el bebé hace arcadas porque se le va hacia la garganta un trozo demasiado grande, pero esto no es un peligro real ya que la arcada lo que hace es empujar al alimento otra vez a la parte anterior de la boca para que el bebé lo pueda volver a aplastar", apunta Martínez.

**CÓMO EMPEZAR**



Ampliar

**La correcta alimentación es fundamental para la salud del bebé.**

Gettyimages

Lo último	Lo más leído	Lo más votado
1. El cadáver de un toro muerto en el encierro de Sanzoles, sin retirar durante todo un día	1. Con antecedentes penales	1. Mike Tyson llama "mierda" a un periodista por recordarle su pasado criminal
2. Ana Patricia Botín tomará las riendas del Santander tras la muerte de su padre	2. La Junta de Gobierno rechaza el recurso de la esposa del alcalde y mantiene su ilegalidad	2. La compraventa de viviendas baja en Zamora
3. Un enterrador, sancionado por fotografiarse junto a un cadáver	3. Fallece la responsable en Villavendimio de la Asociación contra el Cáncer	3. Rajoy inicia el 24 un viaje a China de marcado carácter económico
4. El nuevo curso arranca con una caída "progresiva" de alumnos en Primaria	4. Aficionados ingleses visitan Liberalia y degustan sus vinos	4. Aena debutará en Bolsa en los primeros días de noviembre
5. Un comité para el nuevo Museo	5. Aferrados a la Copa	5. Obama amplía a Siria su campaña aérea contra el EI
6. Detenidos dos jóvenes por amenazar con un cuchillo a un vecino de la calle Monsalve	6. La lluvia propicia el adelanto de la vendimia en la comarca	6. Ligeros avances para el Ibex en la apertura de la sesión
7. La lluvia propicia el adelanto de la vendimia en la comarca	7. Lasarte, a la familia del policía al que mató: "Lamento el daño causado"	7. Delpozo, Michael Kors y Hugo Boss coexisten en Nueva York
8. Con antecedentes penales	8. La Diputación licita el centro de congresos en la "parte sur" del Teatro Ramos Carrión	8. La compraventa de viviendas suma cinco meses al alza
9. Ocho colegios comarcales cierran sus puertas al no conseguir el mínimo de matriculados	9. Cuando ella le lleva 20 años	9. Mas dice que lo tiene "todo listo" para celebrar la
10. La plaza de toros acogerá un torneo medieval durante la fiesta de la Vendimia	10. El encuentro de paloteo de Tábara contará con 8 grupos de España y Portugal	



La pediatra recomienda iniciar el tránsito a la comida sólida con verduras cocidas, un poco blandas pero que no se deshagan del todo como patata, calabacín, calabaza, brócoli, coliflor o zanahoria. En cuanto a las frutas crudas recomienda plátano, mango, pera o ciruela y en lo referente a otros alimentos apunta la idoneidad de la pasta cocida (espirales, macarrones o tiras de lasaña), la carne cocida, el jamón de York en tiritas o la tortilla francesa.

**"El tamaño de la pieza ofrecida es importante.** Se habla de 'finger foods', es decir, porciones del tamaño de un dedo de adulto que quepan en el puño de un bebé, asomando una parte, para que no pueda introducirse una porción excesiva", aclara Martínez.

También se pueden hacer montoncitos de trozos más pequeños para que los pueda coger a pequeños puñaditos (jamón de York o normal, carne, pescado, fruta o queso fresco) o aplastar un poco con el tenedor los garbanzos o guisantes. "Lo mejor es que el bebé coma a la misma hora que los demás y así vaya probando algunos alimentos del menú familiar", señala.

Según explica Martínez, si se empieza antes de que cumpla el año, **no suele haber problemas en el tránsito a la comida sólida.** "Si por temor al atragantamiento, por comodidad o porque nadie explica a la familia la importancia de la masticación, cuando un niño llega a los 2 años alimentándose solo con alimentos en forma de purés y biberones, es muy difícil que acepte lo sólido", aclara la pediatra.

Este rechazo a los sólidos señala Martínez puede deberse, entre otros motivos, a que ya se ha habituado a esa dieta y porque hacia los dos años se tiene mucho menos apetito y esto lleva a que exista un menor interés a las novedades.

#### DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ

Según señala la pediatra, el planteamiento es totalmente distinto de las clásicas papillas y purés que se denomina 'destete dirigido por el bebe' ('Baby-Led Weaning'). Aunque el método parece más fácil para bebés que toman el pecho, por estar habituados a los cambios en el sabor de la leche materna, "esto no supone que los que toman biberones no puedan hacer la transición de este modo", aclara Martínez.

#### La pediatra detalla estos 5 consejos para los padres:

1. Esté atento a las señales de que su hijo tiene interés por la comida que come y deje que la pruebe, sólo chupándola, esto le permitirá ir conociendo sabores.
2. Si ya se lleva cosas a la boca, aproveche para ponerle 'algo de comer' en la mano. Solo asomará un poco y lo irá chupando, saboreando y tragando. Comerá poquito y así verá si le sienta bien y lo tolera. Puede ir aumentando la cantidad y la variedad poco a poco.
3. Evite los alimentos duros que puedan incrustarse en los bronquios o la tráquea: frutos secos, caramelos, trozos de zanahoria o manzana cruda. Evite los alimentos a los que alguno de los padres se alérgico.
4. Asegúrese de que el bebé sigue tomando el pecho a demanda a lo largo del día y la noche. Si toma biberones, conviene que tome 3 o 4 al día, además de todos esos alimentos.
5. Los padres deberían comer sano y ofrecer esa misma comida a su bebé. No se preocupe de las cantidades. El bebé sabe cuánto necesita comer.

#### PROBLEMAS DE DENTICIÓN Y DESARROLLO

Según señala la pediatra, no es necesario tener dientes o muelas para empezar a masticar. "Si se espera a que salgan los dientes o las muelas (éstas salen a partir de los 12 meses) se pierde un momento crucial, pues es sobre los 8 o 9 meses el momento en que los bebés están más predispuestos a probar comidas y a masticar", aclara.

Martínez concluye que **cuando un bebé tarda en masticar, toma siempre líquidos**, biberones y purés, no se le desarrolla bien la mandíbula ni los dientes y a la larga puede tener problemas de deglución o la costumbre de interponer la lengua entre los dientes, lo que genera problemas en el lenguaje (vocalización) y en la posición de los dientes.

Según explica a Infosalus el doctor Abel Cahuana, presidente de la Comisión Científica de la Junta de la Sociedad Española de Odontopediatría, en cuanto a la masticación en el desarrollo mandibular las diferentes funciones oro-faciales influyen en el correcto desarrollo de las arcadas y del patrón facial.

**"La masticación influye además en la salud de los dientes**, el niño que no mastica, tiene más placa bacteriana y sarro en los dientes", aclara Cahuana, jefe de Sección de Odontopediatría del Hospital San Joan de Déu (Barcelona). La introducción de sólidos, además de permitir el aporte de una variedad de alimentos y de diferentes consistencias y sabores, favorece un buen desarrollo y mejor estado de salud de todo el proceso dento-alveolar, afirma el especialista.

**Si el niño se niega a tomar alimentos sólidos se encontrará en peor situación de salud** en comparación con los que mastican. "En estas situaciones el pediatra descartará algún problema de

consulta

10. Un enterrador, sancionado por fotografiarse junto a un cadáver

## Expertos en salud



Las hormonas sexuales podrían tener la clave del autismo.

### Las hormonas sexuales, ¿clave del autismo?

Comentar

Las tasas más altas de trastornos en los varones que en las mujeres pueden estar relacionadas con...



#### Entrenar el cerebro

Ejercitar la mente y ofrecerle cosas nuevas es fundamental para mantener nuestras neuronas en...



#### Las dolencias pediátricas más frecuentes que deja el verano

Los problemas en los oídos o la piel se multiplican en las consultas durante los meses estivales



#### El cannabis puede ayudar a combatir los efectos del estrés postraumático

La administración de marihuana sintética puede ayudar a mitigar los efectos tanto del trauma como...



#### Diez fórmulas magistrales para el cerebro

Son necesarias las grasas de calidad como las que proporcionan pescados azules, el aceite de...



#### ¿Qué tienen en común una mosca, un gusano y el hombre?

modENCODE publica su comparación de los genomas y epigenomas de los humanos y dos organismos modelo

Todas las noticias de Expertos en salud



www.laopinion.es
Hemeroteca | Suscríbete | Clasificados
Jueves, 11 septiembre 2014
Cartelera TV Tráfico

La Opinión

de Tenerife

Tenerife 23 / 22º
La Gomera 25 / 23º
El Hierro 23 / 23º
La Palma 23 / 20º

Local Actualidad Deportes Economía Opinión Ocio
Vida y Estilo
Comunidad Multimedia Servicios

Moda y belleza Decoración **Salud** Tecnología Gente Motor Gastronomía

PDF
Vea laportada de La Opinión de Tenerife del 11 de septiembre
El periódico, página a página

Vida y Estilo » **Salud**

Tweet

Alimentación infantil

## ¿Cuándo está listo un bebé para comer alimentos sólidos?

Alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos

Ep / Madrid | 11.09.2014 | 07:13

Estar atentos a las señales que indican que el bebé está preparado y no dejar que los miedos nos impidan empezar a tiempo a proporcionar los primeros sólidos son las claves para dejar atrás los purés con naturalidad. El correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y la deglución dependen de que el niño aprenda a masticar y a tomar los sólidos llegado el momento.

Según explica Ana Martínez, pediatra de Atención Primaria e integrante de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), la transición a la comida sólida, o a la dieta normal de la familia, se realiza de forma paulatina entre los 6 y los 12 meses de vida. Al año de edad el bebé debe comer ya lo mismo que el resto de la familia.

Martínez señala que alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos. Hacia los 8 o 9 meses, aunque no tengan dientes, ya son capaces de hacer movimientos de masticación con las mandíbulas y aprenden a comer de una cuchara.

Las principales habilidades o capacidades del bebé para que pueda comenzarse la transición desde una alimentación láctea a una más variada y semisólida son que se pueda mantener sentado casi sin apoyo, se lleve las manos a la boca y haga los movimientos de chupeteo y de aplastar el alimento usando labios y encías.

Para los padres lo más fácil es observar las señales de su hijo de que ya está preparado. Es decir, que se adapten a las características y maduración de su niño, sin seguir al pie de la letra ningún calendario. Un bebé ya está listo para empezar cuando muestra interés hacia la comida mediante actitudes como inclinarse hacia delante, abrir la boca, mirar o coger y chupar directamente el alimento.

Igual de importante es permitir que el niño decida cuándo ya ha tenido suficiente, o sea que hay que respetar las señales de saciedad (deja de tener interés en la comida, la escupe, gira la cabeza o se queda dormido). "No conviene obsesionarse con cantidades, puesto que a lo largo del día hay más oportunidades para comer", aclara Martínez.

En cuanto al riesgo de atragantamiento o asfixia, la pediatra señala que esta es una gran preocupación para padres y pediatras ya que aunque real, es un peligro que solo ocurre con alimentos pequeños y duros tales como zanahoria cruda, frutos secos, caramelos o manzana.

"Puede ser motivo de susto además cuando el bebé hace arcadas porque se le va hacia la garganta un trozo demasiado grande, pero esto no es un peligro real ya que la arcada lo que hace es empujar al alimento otra vez a la parte anterior de la boca para que el bebé lo pueda volver a aplastar", apunta Martínez.

**CÓMO EMPEZAR**



Ampliar

La correcta alimentación es fundamental para la salud del bebé.  
**Gettyimages**

www.laopinion.es

## La Opinión

de Tenerife

Síguenos en facebook y en twitter

La pediatra recomienda iniciar el tránsito a la comida sólida con verduras cocidas, un poco blandas pero que no se deshagan del todo como patata, calabacín, calabaza, brócoli, coliflor o zanahoria. En cuanto a las frutas crudas recomienda plátano, mango, pera o ciruela y en lo referente a otros alimentos apunta la idoneidad de la pasta cocida (espirales, macarrones o tiras de lasaña), la carne cocida, el jamón de York en tiritas o la tortilla francesa.

"El tamaño de la pieza ofrecida es importante. Se habla de 'finger foods', es decir, porciones del tamaño de un dedo de adulto que quepan en el puño de un bebé, asomando una parte, para que no pueda introducirse una porción excesiva", aclara Martínez.

También se pueden hacer montoncitos de trozos más pequeños para que los pueda coger a pequeños puñaditos (jamón de York o normal, carne, pescado, fruta o queso fresco) o aplastar un poco con el tenedor los garbanzos o guisantes. "Lo mejor es que el bebé coma a la misma hora que los demás y así vaya probando algunos alimentos del menú familiar", señala.

Según explica Martínez, si se empieza antes de que cumpla el año, no suele haber problemas en el tránsito a la comida sólida. "Si por temor al atragantamiento, por comodidad o porque nadie explica a la familia la importancia de la masticación, cuando un niño llega a los 2 años alimentándose solo con alimentos en forma de purés y biberones, es muy difícil que acepte lo sólido", aclara la pediatra.

Este rechazo a los sólidos señala Martínez puede deberse, entre otros motivos, a que ya se ha habituado a esa dieta y porque hacia los dos años se tiene mucho menos apetito y esto lleva a que exista un menor interés a las novedades.

#### DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ

Según señala la pediatra, el planteamiento es totalmente distinto de las clásicas papillas y purés que se denomina 'destete dirigido por el bebé' ('Baby-Led Weaning'). Aunque el método parece más fácil para bebés que toman el pecho, por estar habituados a los cambios en el sabor de la leche materna, "esto no supone que los que toman biberones no puedan hacer la transición de este modo", aclara Martínez.

La pediatra detalla estos 5 consejos para los padres:

1. Esté atento a las señales de que su hijo tiene interés por la comida que come y deje que la pruebe, sólo chupándola, esto le permitirá ir conociendo sabores.
2. Si ya se lleva cosas a la boca, aproveche para ponerle 'algo de comer' en la mano. Solo asomará un poco y lo irá chupando, saboreando y tragando. Comerá poquito y así verá si le sienta bien y lo tolera. Puede ir aumentando la cantidad y la variedad poco a poco.
3. Evite los alimentos duros que puedan incrustarse en los bronquios o la tráquea: frutos secos, caramelos, trozos de zanahoria o manzana cruda. Evite los alimentos a los que alguno de los padres se alérgico.
4. Asegúrese de que el bebé sigue tomando el pecho a demanda a lo largo del día y la noche. Si toma biberones, conviene que tome 3 o 4 al día, además de todos esos alimentos.
5. Los padres deberían comer sano y ofrecer esa misma comida a su bebé. No se preocupe de las cantidades. El bebé sabe cuánto necesita comer.

#### PROBLEMAS DE DENTICIÓN Y DESARROLLO

Según señala la pediatra, no es necesario tener dientes o muelas para empezar a masticar. "Si se espera a que salgan los dientes o las muelas (éstas salen a partir de los 12 meses) se pierde un momento crucial, pues es sobre los 8 o 9 meses el momento en que los bebés están más predispuestos a probar comidas y a masticar", aclara.

Martínez concluye que cuando un bebé tarda en masticar, toma siempre líquidos, biberones y purés, no se le desarrolla bien la mandíbula ni los dientes y a la larga puede tener problemas de deglución o la costumbre de interponer la lengua entre los dientes, lo que genera problemas en el lenguaje (vocalización) y en la posición de los dientes.

Según explica a Infosalus el doctor Abel Cahuana, presidente de la Comisión Científica de la Junta de la Sociedad Española de Odontopediatría, en cuanto a la masticación en el desarrollo mandibular las diferentes funciones oro-faciales influyen en el correcto desarrollo de las arcadas y del patrón facial.

"La masticación influye además en la salud de los dientes, el niño que no mastica, tiene más placa bacteriana y sarro en los dientes", aclara Cahuana, jefe de Sección de Odontopediatría del Hospital San Joan de Déu (Barcelona). La introducción de sólidos, además de permitir el aporte de una variedad de alimentos y de diferentes consistencias y sabores, favorece un buen desarrollo y mejor estado de salud de todo el proceso dento-alveolar, afirma el especialista.

Si el niño se niega a tomar alimentos sólidos se encontrará en peor situación de salud en comparación con los que mastican. "En estas situaciones el pediatra descartará algún problema de desarrollo o



www.diariodeibiza.es
Hemeroteca | Suscríbete | Clasificados | Jueves, 11 septiembre 2014
Cartelera TV Tráfico

# DIARIO de IBIZA

Local Actualidad Deportes Economía Opinión Ocio
Vida y Estilo
Comunidad Multimedia Servicios

Moda y Belleza Decoración **Salud** Tecnología Gente Motor Gastronomía

● EN DIRECTO Pleno en el Congreso de los Diputados

Diario de Ibiza » Vida y Estilo » **Salud**

✉ 📄 📧 📧
🐦 Tweet

**Alimentación infantil**

## ¿Cuándo está listo un bebé para comer alimentos sólidos?

**Alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos**

11.09.2014 | 08:13

**EP / MADRID** Estar atentos a las **señales que indican que el bebé está preparado** y no dejar que los miedos nos impidan empezar a tiempo a proporcionar los primeros sólidos son las claves para dejar atrás los purés con naturalidad. El correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y la deglución dependen de que el niño aprenda a masticar y a tomar los sólidos llegado el momento.

Según explica Ana Martínez, pediatra de Atención Primaria e integrante de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), la **transición a la comida sólida**, o a la dieta normal de la familia, se realiza de forma paulatina entre los 6 y los 12 meses de vida. Al año de edad el bebé debe comer ya lo mismo que el resto de la familia.

Martínez señala que alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos. **Hacia los 8 o 9 meses**, aunque no tengan dientes, ya son capaces de hacer movimientos de masticación con las mandíbulas y aprenden a comer de una cuchara.

Las principales habilidades o capacidades del bebé para que pueda comenzarse la transición desde una alimentación láctea a una más variada y semisólida son que se pueda mantener sentado casi sin apoyo, se lleve las manos a la boca y haga los movimientos de chupeteo y de aplastar el alimento usando labios y encías.

Para los padres **lo más fácil es observar las señales de su hijo de que ya está preparado**. Es decir, que se adapten a las características y maduración de su niño, sin seguir al pie de la letra ningún calendario. Un bebé ya está listo para empezar cuando muestra interés hacia la comida mediante actitudes como inclinarse hacia delante, abrir la boca, mirar o coger y chupar directamente el alimento.

Igual de importante es permitir que el niño decida cuándo ya ha tenido suficiente, o sea que hay que respetar las señales de saciedad (deja de tener interés en la comida, la escupe, gira la cabeza o se queda dormido). "No conviene obsesionarse con cantidades, puesto que a lo largo del día hay más oportunidades para comer", aclara Martínez.

En cuanto al **riesgo de atragantamiento o asfixia**, la pediatra señala que esta es una gran preocupación para padres y pediatras ya que aunque real, es un peligro que solo ocurre con alimentos pequeños y duros tales como zanahoria cruda, frutos secos, caramelos o manzana.

"Puede ser motivo de susto además cuando el bebé hace arcadas porque se le va hacia la garganta un trozo demasiado grande, pero esto no es un peligro real ya que la arcada lo que hace es empujar al alimento otra vez a la parte anterior de la boca para que el bebé lo pueda volver a aplastar", apunta Martínez.

**CÓMO EMPEZAR**



La correcta alimentación es fundamental para la salud del bebé.  
Gettyimages

## Expertos en salud

### Las hormonas sexuales, ¿clave del autismo?

Comentar

Las tasas más altas de trastornos en los varones que en las mujeres pueden estar relacionadas con...

**Entrenar el cerebro**  
Ejercitar la mente y ofrecerle cosas nuevas es fundamental para mantener nuestras neuronas en...

**Las dolencias pediátricas más frecuentes que deja el verano**  
Los problemas en los oídos o la piel se multiplican en las consultas durante los meses estivales

**El cannabis puede ayudar a combatir los efectos del estrés postraumático**  
La administración de marihuana sintética puede ayudar a mitigar los efectos tanto del trauma como...

**Diez fórmulas magistrales para el cerebro**  
Son necesarias las grasas de calidad como las que proporcionan pescados azules, el aceite de...

**¿Qué tienen en común una mosca, un gusano y el hombre?**  
modENCODE publica su comparación de los genomas y epigenomas de los humanos y dos organismos modelo

➤ **Todas las noticias de Expertos en salud**



Las hormonas sexuales podrían tener la clave del autismo.



La pediatra recomienda iniciar el tránsito a la comida sólida con verduras cocidas, un poco blandas pero que no se deshagan del todo como patata, calabacín, calabaza, brócoli, coliflor o zanahoria. En cuanto a las frutas crudas recomienda plátano, mango, pera o ciruela y en lo referente a otros alimentos apunta la idoneidad de la pasta cocida (espirales, macarrones o tiras de lasaña), la carne cocida, el jamón de York en tiritas o la tortilla francesa.

**"El tamaño de la pieza ofrecida es importante.** Se habla de 'finger foods', es decir, porciones del tamaño de un dedo de adulto que quepan en el puño de un bebé, asomando una parte, para que no pueda introducirse una porción excesiva", aclara Martínez.

También se pueden hacer montoncitos de trozos más pequeños para que los pueda coger a pequeños puñaditos (jamón de York o normal, carne, pescado, fruta o queso fresco) o aplastar un poco con el tenedor los garbanzos o guisantes. "Lo mejor es que el bebé coma a la misma hora que los demás y así vaya probando algunos alimentos del menú familiar", señala.

Según explica Martínez, si se empieza antes de que cumpla el año, **no suele haber problemas en el tránsito a la comida sólida.** "Si por temor al atragantamiento, por comodidad o porque nadie explica a la familia la importancia de la masticación, cuando un niño llega a los 2 años alimentándose solo con alimentos en forma de purés y biberones, es muy difícil que acepte lo sólido", aclara la pediatra.

Este rechazo a los sólidos señala Martínez puede deberse, entre otros motivos, a que ya se ha habituado a esa dieta y porque hacia los dos años se tiene mucho menos apetito y esto lleva a que exista un menor interés a las novedades.

#### DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ

Según señala la pediatra, el planteamiento es totalmente distinto de las clásicas papillas y purés que se denomina 'destete dirigido por el bebé' ('Baby-Led Weaning'). Aunque el método parece más fácil para bebés que toman el pecho, por estar habituados a los cambios en el sabor de la leche materna, "esto no supone que los que toman biberones no puedan hacer la transición de este modo", aclara Martínez.

#### La pediatra detalla estos 5 consejos para los padres:

1. Esté atento a las señales de que su hijo tiene interés por la comida que come y deje que la pruebe, sólo chupándola, esto le permitirá ir conociendo sabores.
2. Si ya se lleva cosas a la boca, aproveche para ponerle 'algo de comer' en la mano. Solo asomará un poco y lo irá chupando, saboreando y tragando. Comerá poquito y así verá si le sienta bien y lo tolera. Puede ir aumentando la cantidad y la variedad poco a poco.
3. Evite los alimentos duros que puedan incrustarse en los bronquios o la tráquea: frutos secos, caramelos, trozos de zanahoria o manzana cruda. Evite los alimentos a los que alguno de los padres se alérgico.
4. Asegúrese de que el bebé sigue tomando el pecho a demanda a lo largo del día y la noche. Si toma biberones, conviene que tome 3 o 4 al día, además de todos esos alimentos.
5. Los padres deberían comer sano y ofrecer esa misma comida a su bebé. No se preocupe de las cantidades. El bebé sabe cuánto necesita comer.

#### PROBLEMAS DE DENTICIÓN Y DESARROLLO

Según señala la pediatra, no es necesario tener dientes o muelas para empezar a masticar. "Si se espera a que salgan los dientes o las muelas (éstas salen a partir de los 12 meses) se pierde un momento crucial, pues es sobre los 8 o 9 meses el momento en que los bebés están más predispuestos a probar comidas y a masticar", aclara.

Martínez concluye que **cuando un bebé tarda en masticar, toma siempre líquidos**, biberones y purés, no se le desarrolla bien la mandíbula ni los dientes y a la larga puede tener problemas de deglución o la costumbre de interponer la lengua entre los dientes, lo que genera problemas en el lenguaje (vocalización) y en la posición de los dientes.

Según explica a Infosalus el doctor Abel Cahuana, presidente de la Comisión Científica de la Junta de la Sociedad Española de Odontopediatría, en cuanto a la masticación en el desarrollo mandibular las diferentes funciones oro-faciales influyen en el correcto desarrollo de las arcadas y del patrón facial.

**"La masticación influye además en la salud de los dientes**, el niño que no mastica, tiene más placa bacteriana y sarro en los dientes", aclara Cahuana, jefe de Sección de Odontopediatría del Hospital San Joan de Déu (Barcelona). La introducción de sólidos, además de permitir el aporte de una variedad de alimentos y de diferentes consistencias y sabores, favorece un buen desarrollo y mejor estado de salud de todo el proceso dento-alveolar, afirma el especialista.

**Si el niño se niega a tomar alimentos sólidos se encontrará en peor situación de salud** en comparación con los que mastican. "En estas situaciones el pediatra descartará algún problema de

www.laprovincia.es

**LA PROVINCIA**  
DIARIO DE LAS PALMAS

Gran Canaria 23 / 20ª   Lanzarote 22 / 22ª   Fuerteventura 24 / 21ª

Islas Actualidad Deportes Economía Opinión Ocio **Vida y Estilo** Comunidad Multimedia Servicios

Moda y Belleza Decoración **Salud** Tecnología Gente Motor Gastronomía

● **PORTADA PDF** Portada de la edición impresa de La Provincia del jueves 11 de septiembre de 2014

La Provincia » Vida y Estilo » **Salud**

✉ 📄 📧 📧 Tweet

**Alimentación infantil**

## ¿Cuándo está listo un bebé para comer alimentos sólidos?

**Alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos**

Ep / Madrid | 11.09.2014 | 07:13

Estar atentos a las **señales que indican que el bebé está preparado** y no dejar que los miedos nos impidan empezar a tiempo a proporcionar los primeros sólidos son las claves para dejar atrás los purés con naturalidad. El correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y la deglución dependen de que el niño aprenda a masticar y a tomar los sólidos llegado el momento.



Ampliar

La correcta alimentación es fundamental para la salud del bebé. **Gettyimages**

Según explica Ana Martínez, pediatra de Atención Primaria e integrante de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), la **transición a la comida sólida**, o a la dieta normal de la familia, se realiza de forma paulatina entre los 6 y los 12 meses de vida. Al año de edad el bebé debe comer ya lo mismo que el resto de la familia.

Martínez señala que alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos. **Hacia los 8 o 9 meses**, aunque no tengan dientes, ya son capaces de hacer movimientos de masticación con las mandíbulas y aprenden a comer de una cuchara.

Las principales habilidades o capacidades del bebé para que pueda comenzarse la transición desde una alimentación láctea a una más variada y semisólida son que se pueda mantener sentado casi sin apoyo, se lleve las manos a la boca y haga los movimientos de chupeteo y de aplastar el alimento usando labios y encías.

Para los padres **lo más fácil es observar las señales de su hijo de que ya está preparado**. Es decir, que se adapten a las características y maduración de su niño, sin seguir al pie de la letra ningún calendario. Un bebé ya está listo para empezar cuando muestra interés hacia la comida mediante actitudes como inclinarse hacia delante, abrir la boca, mirar o coger y chupar directamente el alimento.

Igual de importante es permitir que el niño decida cuándo ya ha tenido suficiente, o sea que hay que respetar las señales de saciedad (deja de tener interés en la comida, la escupe, gira la cabeza o se queda dormido). "No conviene obsesionarse con cantidades, puesto que a lo largo del día hay más oportunidades para comer", aclara Martínez.

En cuanto al **riesgo de atragantamiento o asfixia**, la pediatra señala que esta es una gran preocupación para padres y pediatras ya que aunque real, es un peligro que solo ocurre con alimentos pequeños y duros tales como zanahoria cruda, frutos secos, caramelos o manzana.

"Puede ser motivo de susto además cuando el bebé hace arcadas porque se le va hacia la garganta un trozo demasiado grande, pero esto no es un peligro real ya que la arcada lo que hace es empujar al alimento otra vez a la parte anterior de la boca para que el bebé lo pueda volver a aplastar", apunta Martínez.

**CÓMO EMPEZAR**



La pediatra recomienda iniciar el tránsito a la comida sólida con verduras cocidas, un poco blandas pero que no se deshagan del todo como patata, calabacín, calabaza, brócoli, coliflor o zanahoria. En cuanto a las frutas crudas recomienda plátano, mango, pera o ciruela y en lo referente a otros alimentos apunta la idoneidad de la pasta cocida (espirales, macarrones o tiras de lasaña), la carne cocida, el jamón de York en tiritas o la tortilla francesa.

**"El tamaño de la pieza ofrecida es importante.** Se habla de 'finger foods', es decir, porciones del tamaño de un dedo de adulto que quepan en el puño de un bebé, asomando una parte, para que no pueda introducirse una porción excesiva", aclara Martínez.

También se pueden hacer montoncitos de trozos más pequeños para que los pueda coger a pequeños puñaditos (jamón de York o normal, carne, pescado, fruta o queso fresco) o aplastar un poco con el tenedor los garbanzos o guisantes. "Lo mejor es que el bebé coma a la misma hora que los demás y así vaya probando algunos alimentos del menú familiar", señala.

Según explica Martínez, si se empieza antes de que cumpla el año, **no suele haber problemas en el tránsito a la comida sólida.** "Si por temor al atragantamiento, por comodidad o porque nadie explica a la familia la importancia de la masticación, cuando un niño llega a los 2 años alimentándose solo con alimentos en forma de purés y biberones, es muy difícil que acepte lo sólido", aclara la pediatra.

Este rechazo a los sólidos señala Martínez puede deberse, entre otros motivos, a que ya se ha habituado a esa dieta y porque hacia los dos años se tiene mucho menos apetito y esto lleva a que exista un menor interés a las novedades.

#### DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ

Según señala la pediatra, el planteamiento es totalmente distinto de las clásicas papillas y purés que se denomina 'destete dirigido por el bebé' ('Baby-Led Weaning'). Aunque el método parece más fácil para bebés que toman el pecho, por estar habituados a los cambios en el sabor de la leche materna, "esto no supone que los que toman biberones no puedan hacer la transición de este modo", aclara Martínez.

#### La pediatra detalla estos 5 consejos para los padres:

1. Esté atento a las señales de que su hijo tiene interés por la comida que come y deje que la pruebe, sólo chupándola, esto le permitirá ir conociendo sabores.
2. Si ya se lleva cosas a la boca, aproveche para ponerle 'algo de comer' en la mano. Solo asomará un poco y lo irá chupando, saboreando y tragando. Comerá poquito y así verá si le sienta bien y lo tolera. Puede ir aumentando la cantidad y la variedad poco a poco.
3. Evite los alimentos duros que puedan incrustarse en los bronquios o la tráquea: frutos secos, caramelos, trozos de zanahoria o manzana cruda. Evite los alimentos a los que alguno de los padres se alérgico.
4. Asegúrese de que el bebé sigue tomando el pecho a demanda a lo largo del día y la noche. Si toma biberones, conviene que tome 3 o 4 al día, además de todos esos alimentos.
5. Los padres deberían comer sano y ofrecer esa misma comida a su bebé. No se preocupe de las cantidades. El bebé sabe cuánto necesita comer.

#### PROBLEMAS DE DENTICIÓN Y DESARROLLO

Según señala la pediatra, no es necesario tener dientes o muelas para empezar a masticar. "Si se espera a que salgan los dientes o las muelas (éstas salen a partir de los 12 meses) se pierde un momento crucial, pues es sobre los 8 o 9 meses el momento en que los bebés están más predispuestos a probar comidas y a masticar", aclara.

Martínez concluye que **cuando un bebé tarda en masticar, toma siempre líquidos**, biberones y purés, no se le desarrolla bien la mandíbula ni los dientes y a la larga puede tener problemas de deglución o la costumbre de interponer la lengua entre los dientes, lo que genera problemas en el lenguaje (vocalización) y en la posición de los dientes.

Según explica a Infosalus el doctor Abel Cahuana, presidente de la Comisión Científica de la Junta de la Sociedad Española de Odontopediatría, en cuanto a la masticación en el desarrollo mandibular las diferentes funciones oro-faciales influyen en el correcto desarrollo de las arcadas y del patrón facial.

**"La masticación influye además en la salud de los dientes**, el niño que no mastica, tiene más placa bacteriana y sarro en los dientes", aclara Cahuana, jefe de Sección de Odontopediatría del Hospital San Joan de Déu (Barcelona). La introducción de sólidos, además de permitir el aporte de una variedad de alimentos y de diferentes consistencias y sabores, favorece un buen desarrollo y mejor estado de salud de todo el proceso dento-alveolar, afirma el especialista.

**Si el niño se niega a tomar alimentos sólidos se encontrará en peor situación de salud** en comparación con los que mastican. "En estas situaciones el pediatra descartará algún problema de



desarrollo o trastorno neurológico de la deglución, aunque en la mayoría es un problema que guarda mas relación con normas de educación y sobreprotección", aclara Cahuana.

Enlaces recomendados: Oscars | Premios Goya

**LA PROVINCIA**  
 DIARIO DE LAS PALMAS

[Mapa web >](#)

**Las Palmas**

- [Gran Canaria](#)
- [Ocio en Las Palmas](#)
- [El tiempo](#)
- [Tráfico en Las Palmas](#)
- [Cartelera de cine](#)

**Clasificados**

- [Iberpiso](#)
- [Iberanuncio](#)
- [Ibercoches](#)
- [Iberempleo](#)

**Especiales**

- [Lotería de Navidad](#)
- [Lotería el Niño](#)
- [Fórmula 1](#)
- [Premios Oscar](#)
- [Canal Esquí](#)
- [Premios Goya](#)

**laprovincia.es**

- [Contacto](#)
- [Conozcanos](#)
- [Localización](#)
- [Promociones](#)
- [Móvil](#)
- [Aviso legal](#)
- [Política de cookies](#)
- [RSS](#)

**Publicidad**

- [Tarifas](#)
- [Agencias](#)
- [Contratar](#)

**Otras webs del Grupo Editorial Prensa Ibérica**



[Diari de Girona](#) | [Diario de Ibiza](#) | [Diario de Mallorca](#) | [Empordà](#) | [Faro de Vigo](#) | [Información](#) | [La Opinión A Coruña](#) | [La Opinión de Málaga](#) | [La Opinión de Murcia](#) | [La Opinión de Tenerife](#) | [La Opinión de Zamora](#) | [La Provincia](#) | [La Nueva España](#) | [Levante-EMV](#) | [Mallorca Zeitung](#) | [Regió 7](#) | [Superdeporte](#) | [The Adelaide Review](#) | [97.7 La Radio](#) | [Euroresidentes](#) | [Lotería de Navidad](#) | [Oscars](#) | [Premios Goya](#)





# La Opinión DE MURCIA

- Región
- Actualidad
- Deportes
- Economía
- Opinión
- Ocio
- Vida y estilo
- Participación
- Multimedia

Moda y belleza | Decoración | **Salud** | Tecnología | Gente | Motor | Gastronomía

● EN DIRECTO Pleno en el Congreso de los Diputados

La Opinión de Murcia » Vida y Estilo » Salud



Tweet

Alimentación infantil

## ¿Cuándo está listo un bebé para comer alimentos sólidos?

Alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos

11.09.2014 | 08:13

EP / MADRID Estar atentos a las **señales que indican que el bebé está preparado** y no dejar que los miedos nos impidan empezar a tiempo a proporcionar los primeros sólidos son las claves para dejar atrás los purés con naturalidad. El correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y la deglución dependen de que el niño aprenda a masticar y a tomar los sólidos llegado el momento.



La correcta alimentación es fundamental para la salud del bebé. Gettyimages

Según explica Ana Martínez, pediatra de Atención Primaria e integrante de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), la **transición a la comida sólida**, o a la dieta normal de la familia, se realiza de forma paulatina entre los 6 y los 12 meses de vida. Al año de edad el bebé debe comer ya lo mismo que el resto de la familia.

Martínez señala que alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos. **Hacia los 8 o 9 meses**, aunque no tengan dientes, ya son capaces de hacer movimientos de masticación con las mandíbulas y aprenden a comer de una cuchara.

Las principales habilidades o capacidades del bebé para que pueda comenzarse la transición desde una alimentación láctea a una más variada y semisólida son que se pueda mantener sentado casi sin apoyo, se lleve las manos a la boca y haga los movimientos de chupeteo y de aplastar el alimento usando labios y encías.

Para los padres **lo más fácil es observar las señales de su hijo de que ya está preparado**. Es decir, que se adapten a las características y maduración de su niño, sin seguir al pie de la letra ningún calendario. Un bebé ya está listo para empezar cuando muestra interés hacia la comida mediante actitudes como inclinarse hacia delante, abrir la boca, mirar o coger y chupar directamente el alimento.

Igual de importante es permitir que el niño decida cuándo ya ha tenido suficiente, o sea que hay que respetar las señales de saciedad (deja de tener interés en la comida, la escupe, gira la cabeza o se queda dormido). "No conviene obsesionarse con cantidades, puesto que a lo largo del día hay más oportunidades para comer", aclara Martínez.

En cuanto al **riesgo de atragantamiento o asfixia**, la pediatra señala que esta es una gran preocupación para padres y pediatras ya que aunque real, es un peligro que solo ocurre con alimentos pequeños y duros tales como zanahoria cruda, frutos secos, caramelos o manzana.

"Puede ser motivo de susto además cuando el bebé hace arcadas porque se le va hacia la garganta un trozo demasiado grande, pero esto no es un peligro real ya que la arcada lo que hace es empujar al alimento otra vez a la parte anterior de la boca para que el bebé lo pueda volver a aplastar", apunta Martínez.

CÓMO EMPEZAR

Lo último | Lo más leído | Lo más votado

1. Investigan una serie de viajes de placer de Valcárcel y Marqués pagados por Hefame
2. Un enterrador, sancionado por fotografiarse junto a un cadáver
3. Cuatro vidas por un samaritano
4. No despejan las dudas sobre si habrá oposiciones
5. La OTAN ensaya en La Manga cómo combatir a dictadores y terroristas
6. 'Pescan' un coche en el Arsenal
7. El Real Murcia, eliminado de la Copa del Rey
8. Ana Patricia Botín tomará las riendas del Santander tras la muerte de su padre
9. Condenan a un 'gorrilla' que amenazó a una conductora
10. El UCAM Murcia CF, a la tercera ronda de la Copa del Rey

1. El ocaso de los dioses
2. La Fundación Infantil invitará al público a una gran paella
3. Vamos a contar mentiras
4. Investigan una serie de viajes de placer de Valcárcel y Marqués pagados por Hefame
5. Impiden la protesta en las vías de Santiago el Mayor
6. Condenan a un 'gorrilla' que amenazó a una conductora
7. No hay carreras al buzón
8. La Hoya pone a diez euros la entrada para ver al Cartagena
9. La sede de la SEPOR se transformará por completo e incluirá un auditorio
10. Xuso Jones y Canteca de Macao completan el cartel de conciertos de la Feria de Lorca

1. Mike Tyson llama "mierda" a un periodista por recordarle su pasado criminal
2. Rajoy inicia el 24 un viaje a China de marcado carácter económico
3. Aena debutará en Bolsa en los primeros días de noviembre
4. Una mujer, herida tras el incendio de su piso en Murcia
5. Obama amplía a Siria su campaña aérea contra el EI
6. Ligeros avances para el Ibex en la apertura de la sesión
7. Delpozo, Michael Kors y Hugo Boss coexisten en Nueva York

La pediatra recomienda iniciar el tránsito a la comida sólida con verduras cocidas, un poco blandas pero que no se deshagan del todo como patata, calabacín, calabaza, brócoli, coliflor o zanahoria. En cuanto a las frutas crudas recomienda plátano, mango, pera o ciruela y en lo referente a otros alimentos apunta la idoneidad de la pasta cocida (espirales, macarrones o tiras de lasaña), la carne cocida, el jamón de York en tiritas o la tortilla francesa.

**"El tamaño de la pieza ofrecida es importante.** Se habla de 'finger foods', es decir, porciones del tamaño de un dedo de adulto que quepan en el puño de un bebé, asomando una parte, para que no pueda introducirse una porción excesiva", aclara Martínez.

También se pueden hacer montoncitos de trozos más pequeños para que los pueda coger a pequeños puñaditos (jamón de York o normal, carne, pescado, fruta o queso fresco) o aplastar un poco con el tenedor los garbanzos o guisantes. "Lo mejor es que el bebé coma a la misma hora que los demás y así vaya probando algunos alimentos del menú familiar", señala.

Según explica Martínez, si se empieza antes de que cumpla el año, **no suele haber problemas en el tránsito a la comida sólida.** "Si por temor al atragantamiento, por comodidad o porque nadie explica a la familia la importancia de la masticación, cuando un niño llega a los 2 años alimentándose solo con alimentos en forma de purés y biberones, es muy difícil que acepte lo sólido", aclara la pediatra.

Este rechazo a los sólidos señala Martínez puede deberse, entre otros motivos, a que ya se ha habituado a esa dieta y porque hacia los dos años se tiene mucho menos apetito y esto lleva a que exista un menor interés a las novedades.

#### DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ

Según señala la pediatra, el planteamiento es totalmente distinto de las clásicas papillas y purés que se denomina 'destete dirigido por el bebé' ('Baby-Led Weaning'). Aunque el método parece más fácil para bebés que toman el pecho, por estar habituados a los cambios en el sabor de la leche materna, "esto no supone que los que toman biberones no puedan hacer la transición de este modo", aclara Martínez.

#### La pediatra detalla estos 5 consejos para los padres:

1. Esté atento a las señales de que su hijo tiene interés por la comida que come y deje que la pruebe, sólo chupándola, esto le permitirá ir conociendo sabores.
2. Si ya se lleva cosas a la boca, aproveche para ponerle 'algo de comer' en la mano. Solo asomará un poco y lo irá chupando, saboreando y tragando. Comerá poquito y así verá si le sienta bien y lo tolera. Puede ir aumentando la cantidad y la variedad poco a poco.
3. Evite los alimentos duros que puedan incrustarse en los bronquios o la tráquea: frutos secos, caramelos, trozos de zanahoria o manzana cruda. Evite los alimentos a los que alguno de los padres se alérgico.
4. Asegúrese de que el bebé sigue tomando el pecho a demanda a lo largo del día y la noche. Si toma biberones, conviene que tome 3 o 4 al día, además de todos esos alimentos.
5. Los padres deberían comer sano y ofrecer esa misma comida a su bebé. No se preocupe de las cantidades. El bebé sabe cuánto necesita comer.

#### PROBLEMAS DE DENTICIÓN Y DESARROLLO

Según señala la pediatra, no es necesario tener dientes o muelas para empezar a masticar. "Si se espera a que salgan los dientes o las muelas (éstas salen a partir de los 12 meses) se pierde un momento crucial, pues es sobre los 8 o 9 meses el momento en que los bebés están más predispuestos a probar comidas y a masticar", aclara.

Martínez concluye que **cuando un bebé tarda en masticar, toma siempre líquidos**, biberones y purés, no se le desarrolla bien la mandíbula ni los dientes y a la larga puede tener problemas de deglución o la costumbre de interponer la lengua entre los dientes, lo que genera problemas en el lenguaje (vocalización) y en la posición de los dientes.

Según explica a Infosalus el doctor Abel Cahuana, presidente de la Comisión Científica de la Junta de la Sociedad Española de Odontopediatría, en cuanto a la masticación en el desarrollo mandibular las diferentes funciones oro-faciales influyen en el correcto desarrollo de las arcadas y del patrón facial.

**"La masticación influye además en la salud de los dientes**, el niño que no mastica, tiene más placa bacteriana y sarro en los dientes", aclara Cahuana, jefe de Sección de Odontopediatría del Hospital San Joan de Déu (Barcelona). La introducción de sólidos, además de permitir el aporte de una variedad de alimentos y de diferentes consistencias y sabores, favorece un buen desarrollo y mejor estado de salud de todo el proceso dento-alveolar, afirma el especialista.

**Si el niño se niega a tomar alimentos sólidos se encontrará en peor situación de salud en**

8. La compraventa de viviendas suma cinco meses al alza
9. Mas dice que lo tiene "todo listo" para celebrar la consulta
10. Un enterrador, sancionado por fotografiarse junto a un cadáver





[Hemeroteca](#) | [Suscríbete](#) | [Clasificados](#) | Jueves, 11 septiembre 2014 | [Cartelera](#) | [TV](#) | [Tráfico](#)

# Diario de Mallorca

www.diariodemallorca.es

[Palma 27 / 20°](#) | [Maó 27 / 22°](#) | [Eivissa 30 / 22°](#)

[Mallorca](#) | [Actualidad](#) | [Deportes](#) | [Economía](#) | [Opinión](#) | [Ocio](#) | **Vida y Estilo** | [Comunidad](#) | [Multimedia](#) | [Servicios](#)

[Moda y belleza](#) | [Decoración](#) | **Salud** | [Tecnología](#) | [Gente](#) | [Motor](#) | [Gastronomía](#)

**EN DIRECTO** Pleno en el Congreso de los Diputados

Diario de Mallorca » Vida y Estilo » **Salud**



Tweet

Alimentación infantil

## ¿Cuándo está listo un bebé para comer alimentos sólidos?

**Alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos**

11.09.2014 | 08:13

**EP / Madrid** Estar atentos a las **señales que indican que el bebé está preparado** y no dejar que los miedos nos impidan empezar a tiempo a proporcionar los primeros sólidos son las claves para dejar atrás los purés con naturalidad. El correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y la deglución dependen de que el niño aprenda a masticar y a tomar los sólidos llegado el momento.



La correcta alimentación es fundamental para la salud del bebé. **Gettyimages**

Según explica Ana Martínez, pediatra de Atención Primaria e integrante de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), la **transición a la comida sólida**, o a la dieta normal de la familia, se realiza de forma paulatina entre los 6 y los 12 meses de vida. Al año de edad el bebé debe comer ya lo mismo que el resto de la familia.

Martínez señala que alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos. **Hacia los 8 o 9 meses**, aunque no tengan dientes, ya son capaces de hacer movimientos de masticación con las mandíbulas y aprenden a comer de una cuchara.

Las principales habilidades o capacidades del bebé para que pueda comenzarse la transición desde una alimentación láctea a una más variada y semisólida son que se pueda mantener sentado casi sin apoyo, se lleve las manos a la boca y haga los movimientos de chupeteo y de aplastar el alimento usando labios y encías.

Para los padres **lo más fácil es observar las señales de su hijo de que ya está preparado**. Es decir, que se adapten a las características y maduración de su niño, sin seguir al pie de la letra ningún calendario. Un bebé ya está listo para empezar cuando muestra interés hacia la comida mediante actitudes como inclinarse hacia delante, abrir la boca, mirar o coger y chupar directamente el alimento.

Igual de importante es permitir que el niño decida cuándo ya ha tenido suficiente, o sea que hay que respetar las señales de saciedad (deja de tener interés en la comida, la escupe, gira la cabeza o se queda dormido). "No conviene obsesionarse con cantidades, puesto que a lo largo del día hay más oportunidades para comer", aclara Martínez.

En cuanto al **riesgo de atragantamiento o asfixia**, la pediatra señala que esta es una gran preocupación para padres y pediatras ya que aunque real, es un peligro que solo ocurre con alimentos pequeños y duros tales como zanahoria cruda, frutos secos, caramelos o manzana.

"Puede ser motivo de susto además cuando el bebé hace arcadas porque se le va hacia la garganta un trozo demasiado grande, pero esto no es un peligro real ya que la arcada lo que hace es empujar al alimento otra vez a la parte anterior de la boca para que el bebé lo pueda volver a aplastar", apunta Martínez.

### CÓMO EMPEZAR

Síguenos también en...



Lo último | Lo más leído | Lo más votado

1. Cuatro detenidos en una redada antidroga en Magaluf
2. Cort oferta 160 cursos para adultos durante el 2014-15
3. El director general alerta de que no hay dinero para los pagos de este mes
4. La fiscalía investiga un fraude en los cursos de formación laboral
5. Ana Patricia Botín tomará las riendas del Santander tras la muerte de su padre
6. Jumeirah Sóller, a la conquista de Mallorca con nuevo director
7. Educación despide al 50% de sus inspectores a solo dos días del inicio del curso escolar
8. Magaluf, de nuevo en el punto de mira
9. Son Espases mantiene 114 camas cerradas mientras pacientes aguardan en pasillos
10. Multan a 59 conductores por no respetar los pasos de cebra de la calle Manacor en un día

1. Once de septiembre
2. Puertos puercos
3. Un granado en la Plaza de la Reina
4. Victus censurado
5. El padre de la nación
6. Botín no se fusionaba, compraba
7. Al menos ocho detenidos durante una gran operación antidroga en Magaluf
8. Illescena carga contra la conselleria de Cultura del Govern
9. Interior gasta 72 millones en las vallas de Ceuta y Melilla
10. MÉS pide que Cort repruebe a Cirer por la "actuación corrupta" en Son Espases

1. Mike Tyson llama "mierda" a un periodista por recordarle su pasado criminal
2. Rajoy inicia el 24 un viaje a China de marcado carácter económico
3. Un hombre muere arrollado tras caer a la autopista desde el puente de es Pili-lari
4. Aena debutará en Bolsa en los primeros días de noviembre
5. Obama amplía a Siria su campaña aérea contra el EI

La pediatra recomienda iniciar el tránsito a la comida sólida con verduras cocidas, un poco blandas pero que no se deshagan del todo como patata, calabacín, calabaza, brócoli, coliflor o zanahoria. En cuanto a las frutas crudas recomienda plátano, mango, pera o ciruela y en lo referente a otros alimentos apunta la idoneidad de la pasta cocida (espirales, macarrones o tiras de lasaña), la carne cocida, el jamón de York en tiritas o la tortilla francesa.

**"El tamaño de la pieza ofrecida es importante.** Se habla de 'finger foods', es decir, porciones del tamaño de un dedo de adulto que quepan en el puño de un bebé, asomando una parte, para que no pueda introducirse una porción excesiva", aclara Martínez.

También se pueden hacer montoncitos de trozos más pequeños para que los pueda coger a pequeños puñaditos (jamón de York o normal, carne, pescado, fruta o queso fresco) o aplastar un poco con el tenedor los garbanzos o guisantes. "Lo mejor es que el bebé coma a la misma hora que los demás y así vaya probando algunos alimentos del menú familiar", señala.

Según explica Martínez, si se empieza antes de que cumpla el año, **no suele haber problemas en el tránsito a la comida sólida.** "Si por temor al atragantamiento, por comodidad o porque nadie explica a la familia la importancia de la masticación, cuando un niño llega a los 2 años alimentándose solo con alimentos en forma de purés y biberones, es muy difícil que acepte lo sólido", aclara la pediatra.

Este rechazo a los sólidos señala Martínez puede deberse, entre otros motivos, a que ya se ha habituado a esa dieta y porque hacia los dos años se tiene mucho menos apetito y esto lleva a que exista un menor interés a las novedades.

#### DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ

Según señala la pediatra, el planteamiento es totalmente distinto de las clásicas papillas y purés que se denomina 'destete dirigido por el bebe' ('Baby-Led Weaning'). Aunque el método parece más fácil para bebés que toman el pecho, por estar habituados a los cambios en el sabor de la leche materna, "esto no supone que los que toman biberones no puedan hacer la transición de este modo", aclara Martínez.

#### La pediatra detalla estos 5 consejos para los padres:

1. Esté atento a las señales de que su hijo tiene interés por la comida que come y deje que la pruebe, sólo chupándola, esto le permitirá ir conociendo sabores.
2. Si ya se lleva cosas a la boca, aproveche para ponerle 'algo de comer' en la mano. Solo asomará un poco y lo irá chupando, saboreando y tragando. Comerá poquito y así verá si le sienta bien y lo tolera. Puede ir aumentando la cantidad y la variedad poco a poco.
3. Evite los alimentos duros que puedan incrustarse en los bronquios o la tráquea: frutos secos, caramelos, trozos de zanahoria o manzana cruda. Evite los alimentos a los que alguno de los padres se alérgico.
4. Asegúrese de que el bebé sigue tomando el pecho a demanda a lo largo del día y la noche. Si toma biberones, conviene que tome 3 o 4 al día, además de todos esos alimentos.
5. Los padres deberían comer sano y ofrecer esa misma comida a su bebé. No se preocupe de las cantidades. El bebé sabe cuánto necesita comer.

#### PROBLEMAS DE DENTICIÓN Y DESARROLLO

Según señala la pediatra, no es necesario tener dientes o muelas para empezar a masticar. "Si se espera a que salgan los dientes o las muelas (éstas salen a partir de los 12 meses) se pierde un momento crucial, pues es sobre los 8 o 9 meses el momento en que los bebés están más predispuestos a probar comidas y a masticar", aclara.

Martínez concluye que **cuando un bebé tarda en masticar, toma siempre líquidos**, biberones y purés, no se le desarrolla bien la mandíbula ni los dientes y a la larga puede tener problemas de deglución o la costumbre de interponer la lengua entre los dientes, lo que genera problemas en el lenguaje (vocalización) y en la posición de los dientes.

Según explica a Infosalus el doctor Abel Cahuana, presidente de la Comisión Científica de la Junta de la Sociedad Española de Odontopediatría, en cuanto a la masticación en el desarrollo mandibular las diferentes funciones oro-faciales influyen en el correcto desarrollo de las arcadas y del patrón facial.

**"La masticación influye además en la salud de los dientes**, el niño que no mastica, tiene más placa bacteriana y sarro en los dientes", aclara Cahuana, jefe de Sección de Odontopediatría del Hospital San Joan de Déu (Barcelona). La introducción de sólidos, además de permitir el aporte de una variedad de alimentos y de diferentes consistencias y sabores, favorece un buen desarrollo y mejor estado de salud de todo el proceso dento-alveolar, afirma el especialista.

**Si el niño se niega a tomar alimentos sólidos se encontrará en peor situación de salud** en comparación con los que mastican. "En estas situaciones el pediatra descartará algún problema de

6. Ligeros avances para el Ibex en la apertura de la sesión
7. Delpozo, Michael Kors y Hugo Boss coexisten en Nueva York
8. La compraventa de viviendas suma cinco meses al alza
9. Mas dice que lo tiene "todo listo" para celebrar la consulta
10. Un enterrador, sancionado por fotografiarse junto a un cadáver



Hemeroteca | Suscríbete | Clasificados | Jueves, 11 septiembre 2014
Cartelera TV Tráfico

---

**La Opinión DE MÁLAGA** www.laopiniondemalaga.es

Málaga 28 / 22°
Marbella 27 / 22°
Antequera 28 / 17°

Málaga Actualidad Deportes Turismo Economía Opinión Ocio
Vida y Estilo
Comunidad Multimedia Servicios

Moda y Belleza Decoración Salud Tecnología Gente Motor Gastronomía

**EN DIRECTO** Pleno en el Congreso de los Diputados

La Opinión de Málaga » Vida y Estilo » Salud

Tweet

Alimentación infantil

## ¿Cuándo está listo un bebé para comer alimentos sólidos?

**Alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos**

Ep / Madrid | 11.09.2014 | 08:13

Estar atentos a las **señales que indican que el bebé está preparado** y no dejar que los miedos nos impidan empezar a tiempo a proporcionar los primeros sólidos son las claves para dejar atrás los purés con naturalidad. El correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y la deglución dependen de que el niño aprenda a masticar y a tomar los sólidos llegado el momento.



La correcta alimentación es fundamental para la salud del bebé. **GettyImages**

Según explica Ana Martínez, pediatra de Atención Primaria e integrante de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), la **transición a la comida sólida**, o a la dieta normal de la familia, se realiza de forma paulatina entre los 6 y los 12 meses de vida. Al año de edad el bebé debe comer ya lo mismo que el resto de la familia.

Martínez señala que alrededor de los 6 meses de edad los bebés ya son capaces de llevarse las manos a la boca y chupar y tragar alimentos blandos. **Hacia los 8 o 9 meses**, aunque no tengan dientes, ya son capaces de hacer movimientos de masticación con las mandíbulas y aprenden a comer de una cuchara.

Las principales habilidades o capacidades del bebé para que pueda comenzarse la transición desde una alimentación láctea a una más variada y semisólida son que se pueda mantener sentado casi sin apoyo, se lleve las manos a la boca y haga los movimientos de chupeteo y de aplastar el alimento usando labios y encías.

Para los padres **lo más fácil es observar las señales de su hijo de que ya está preparado**. Es decir, que se adapten a las características y maduración de su niño, sin seguir al pie de la letra ningún calendario. Un bebé ya está listo para empezar cuando muestra interés hacia la comida mediante actitudes como inclinarse hacia delante, abrir la boca, mirar o coger y chupar directamente el alimento.

Igual de importante es permitir que el niño decida cuándo ya ha tenido suficiente, o sea que hay que respetar las señales de saciedad (deja de tener interés en la comida, la escupe, gira la cabeza o se queda dormido). "No conviene obsesionarse con cantidades, puesto que a lo largo del día hay más oportunidades para comer", aclara Martínez.

En cuanto al **riesgo de atragantamiento o asfixia**, la pediatra señala que esta es una gran preocupación para padres y pediatras ya que aunque real, es un peligro que solo ocurre con alimentos pequeños y duros tales como zanahoria cruda, frutos secos, caramelos o manzana.

"Puede ser motivo de susto además cuando el bebé hace arcadas porque se le va hacia la garganta un trozo demasiado grande, pero esto no es un peligro real ya que la arcada lo que hace es empujar al alimento otra vez a la parte anterior de la boca para que el bebé lo pueda volver a aplastar", apunta Martínez.

**CÓMO EMPEZAR**

## Moda y Belleza



Delpozo, Michael Kors y Hugo Boss coexisten en Nueva York

### Delpozo, Michael Kors y Hugo Boss coexisten en Nueva York

**Comentar**  
La firma española convirtió la pasarela en una experiencia conceptual, orgánica, natural y bellísima

**Gloria Trevi debuta como modelo en Nueva York**  
La popular cantante mexicana de 46 años cerró el desfile del diseñador californiano Adolfo Sánchez

**Las sandalias con calcetines, nueva tendencia del otoño 2014**  
Los grandes diseñadores han catapultado la hasta ahora estética 'frikí' al olimpo de lo más 'trendy'

**Cinco consejos para el cuidado de la piel de los hombres**  
Limpiar, exfoliar o hidratar son algunos de los sencillos pasos que te proponemos para cuidar tu...

**Letizia 'adicta' al blanco**  
La Reina ha vuelto a apostar por el color que siempre elige para las grandes celebraciones

**Carolina Herrera y Hilfiger deslumbran Nueva York**  
La alta tecnología de la diseñadora venezolana se mezcla con el rock del australiano en la semana...

**La pasarela toma Madrid**  
La Mercedes-Benz Fashion Week Madrid arranca este jueves con Etxebarria y Roberto Verino

La pediatra recomienda iniciar el tránsito a la comida sólida con verduras cocidas, un poco blandas pero que no se deshagan del todo como patata, calabacín, calabaza, brócoli, coliflor o zanahoria. En cuanto a las frutas crudas recomienda plátano, mango, pera o ciruela y en lo referente a otros alimentos apunta la idoneidad de la pasta cocida (espirales, macarrones o tiras de lasaña), la carne cocida, el jamón de York en tiritas o la tortilla francesa.

**"El tamaño de la pieza ofrecida es importante.** Se habla de 'finger foods', es decir, porciones del tamaño de un dedo de adulto que quepan en el puño de un bebé, asomando una parte, para que no pueda introducirse una porción excesiva", aclara Martínez.

También se pueden hacer montoncitos de trozos más pequeños para que los pueda coger a pequeños puñaditos (jamón de York o normal, carne, pescado, fruta o queso fresco) o aplastar un poco con el tenedor los garbanzos o guisantes. "Lo mejor es que el bebé coma a la misma hora que los demás y así vaya probando algunos alimentos del menú familiar", señala.

Según explica Martínez, si se empieza antes de que cumpla el año, **no suele haber problemas en el tránsito a la comida sólida.** "Si por temor al atragantamiento, por comodidad o porque nadie explica a la familia la importancia de la masticación, cuando un niño llega a los 2 años alimentándose solo con alimentos en forma de purés y biberones, es muy difícil que acepte lo sólido", aclara la pediatra.

Este rechazo a los sólidos señala Martínez puede deberse, entre otros motivos, a que ya se ha habituado a esa dieta y porque hacia los dos años se tiene mucho menos apetito y esto lleva a que exista un menor interés a las novedades.

#### DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ

Según señala la pediatra, el planteamiento es totalmente distinto de las clásicas papillas y purés que se denomina 'destete dirigido por el bebé' ('Baby-Led Weaning'). Aunque el método parece más fácil para bebés que toman el pecho, por estar habituados a los cambios en el sabor de la leche materna, "esto no supone que los que toman biberones no puedan hacer la transición de este modo", aclara Martínez.

#### La pediatra detalla estos 5 consejos para los padres:

1. Esté atento a las señales de que su hijo tiene interés por la comida que come y deje que la pruebe, sólo chupándola, esto le permitirá ir conociendo sabores.
2. Si ya se lleva cosas a la boca, aproveche para ponerle 'algo de comer' en la mano. Solo asomará un poco y lo irá chupando, saboreando y tragando. Comerá poquito y así verá si le sienta bien y lo tolera. Puede ir aumentando la cantidad y la variedad poco a poco.
3. Evite los alimentos duros que puedan incrustarse en los bronquios o la tráquea: frutos secos, caramelos, trozos de zanahoria o manzana cruda. Evite los alimentos a los que alguno de los padres se alérgico.
4. Asegúrese de que el bebé sigue tomando el pecho a demanda a lo largo del día y la noche. Si toma biberones, conviene que tome 3 o 4 al día, además de todos esos alimentos.
5. Los padres deberían comer sano y ofrecer esa misma comida a su bebé. No se preocupe de las cantidades. El bebé sabe cuánto necesita comer.

#### PROBLEMAS DE DENTICIÓN Y DESARROLLO

Según señala la pediatra, no es necesario tener dientes o muelas para empezar a masticar. "Si se espera a que salgan los dientes o las muelas (éstas salen a partir de los 12 meses) se pierde un momento crucial, pues es sobre los 8 o 9 meses el momento en que los bebés están más predispuestos a probar comidas y a masticar", aclara.

Martínez concluye que **cuando un bebé tarda en masticar, toma siempre líquidos**, biberones y purés, no se le desarrolla bien la mandíbula ni los dientes y a la larga puede tener problemas de deglución o la costumbre de interponer la lengua entre los dientes, lo que genera problemas en el lenguaje (vocalización) y en la posición de los dientes.

Según explica a Infosalus el doctor Abel Cahuana, presidente de la Comisión Científica de la Junta de la Sociedad Española de Odontopediatría, en cuanto a la masticación en el desarrollo mandibular las diferentes funciones oro-faciales influyen en el correcto desarrollo de las arcadas y del patrón facial.

**"La masticación influye además en la salud de los dientes**, el niño que no mastica, tiene más placa bacteriana y sarro en los dientes", aclara Cahuana, jefe de Sección de Odontopediatría del Hospital San Joan de Déu (Barcelona). La introducción de sólidos, además de permitir el aporte de una variedad de alimentos y de diferentes consistencias y sabores, favorece un buen desarrollo y mejor estado de salud de todo el proceso dento-alveolar, afirma el especialista.

**Si el niño se niega a tomar alimentos sólidos se encontrará en peor situación de salud** en comparación con los que mastican. "En estas situaciones el pediatra descartará algún problema de

#### Todas las noticias de Moda y Belleza

Lo último	Lo más leído	Lo más votado
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El Oasis of the seas llenará el Centro de cruceristas y actividades</li> <li>2. El club teme que Dragic quiera irse ya</li> <li>3. Buscan a un joven que desapareció tras partir de un varadero de Torrox Costa</li> <li>4. La "guerra fría" entre el Unicaja y Todorovic se agudiza</li> <li>5. Un enterrador, sancionado por fotografiarse junto a un cadáver</li> <li>6. La Junta tiene la pelota</li> <li>7. Declarado un incendio en Alhaurín de la Torre</li> <li>8. Los abogados de Daniel Kinahan piden al juez que le ponga protección</li> <li>9. Málaga recibe hoy al Oasis of the Sea, el mayor crucero del mundo con 6.300 pasajeros</li> <li>10. Casi 300 alumnos acampan en Económicas para poder matricularse</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Casi 300 alumnos acampan en Económicas para poder matricularse</li> <li>2. Dejando los Vicios</li> <li>3. La Fiscalía critica que la lentitud judicial beneficia a los corruptos</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rajoy inicia el 24 un viaje a China de marcado carácter económico</li> <li>2. La madre acusada de congelar a sus dos recién nacidos niega que los matara</li> <li>3. Alaya plantea una macrocausa sobre las ayudas a formación</li> <li>4. La Junta celebra que el TS asuma la investigación a Chaves y Griñán</li> <li>5. Susana Díaz promete 'blindar' la educación en los presupuestos</li> <li>6. Aena debutará en Bolsa en los primeros días de noviembre</li> <li>7. Obama amplía a Siria su campaña aérea contra el EI</li> <li>8. Ligeros avances para el Ibex en la apertura de la sesión</li> <li>9. Delpozo, Michael Kors y Hugo Boss coexisten en Nueva York</li> <li>10. La compraventa de viviendas suma cinco meses al alza</li> </ol>

#### Más Noticias

1. ¿Cómo bajar el colesterol?
2. Los beneficios de dormir la siesta
3. ¿Cómo se produce la muerte por ébola?
4. Cómo evitar las manchas solares en la piel
5. Cigarrillos de cajetilla o tabaco de liar, ¿cuál es más dañino?

