

La ablactación es el término que se usa para describir el inicio de alimentos diferentes de la leche. Se recomienda iniciarla no antes de los 4 meses de edad pero la mayoría de las academias pediátricas coinciden en que empezar a los 6 meses disminuye el riesgo de obesidad y alergias en el futuro.

El concepto básico de la ablactación es que la nutrición pase a ser gradualmente una nutrición basada en alimentos sólidos al año de edad de modo que para entonces la leche solo sea un complemento.

Hasta este momento, el bebé no conoce mas que leche materna o de fórmula por lo que el inicio de las papillas puede ser una experiencia muy rara. Al igual que cuando vamos a comer un estilo exótico de comida, el bebé necesita tener todo un entorno agradable:

El mejor momento. Es conveniente iniciar con una toma de papilla al día y esperando que solo pruebe si acaso un par de cucharaditas el primer día. La hora más conveniente depende de cada bebé, lo mejor es dárselo a la hora que más hambre le da.

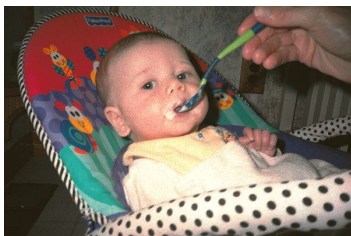
El lugar más cómodo. Es importante tener un lugar adecuado para la alimentación; se recomienda que, días antes de iniciar la primera papilla, se coloque al bebé por momentos en la silla alta (periquera) en la que se le va a dar de comer para que se acostumbre al lugar. Es importante no tener distractores (televisión, perro, etc.).



El cubierto. El cubierto del bebé consiste en un plato, una cuchara y un babero. Use un plato hondo que sea pequeño y de plástico. La cuchara debe ser una que se pequeña (que entre en la boca del bebé), de plástico para no lesionar las encías.

El preámbulo. Antes de dar incluso la primera cucharada es buena idea dejar que el bebé juegue con un poco de comida que se le puede poner en la charola de la silla.

La entrada. Desde luego no conviene que el bebé se llene con leche antes de comer la papilla. En los primeros intentos es importante dar primero la papilla y, si después de varios intentos la rechaza, entonces se complementa con leche. Cuando el bebé ya tolera la papilla de manera aceptable, se le puede dar una “entrada” con un poco de leche, suficiente para abrir el apetito pero no demasiado como para llenarlo.



Los primeros intentos. En el primer intento no se debe tener altas expectativas. Empezamos por poner un poco de papilla en 1/4 de cucharada y se lo damos, haciendo intentos sucesivos cada vez con más contenido en la cuchara según se vaya teniendo éxito. No se sorprenda si las primeras veces queda más comida en el babero y la charola que en el estómago del bebé; esto es normal pero si sucede por mas de 3 días, probablemente sea mejor suspender e intentar nuevamente en un par de semanas.

Un solo alimento nuevo por varios días. Cada alimento nuevo que se le da al bebé debe ser dado al menos por 3 a 5 días y no dar ningún otro alimento. Esto permitirá que el bebé se acostumbre a dicho alimento y reconocer qué efectos tiene sobre el bebé (lo

No tan pronto bebé

Los siguientes alimentos deben mantenerse fuera del menú hasta después de un año:

- Nueces y cacahuates
- Chocolates
- Huevos (claras)
- Leche entera de vaca
- Frutas silvestres (fresas, etc.)
- Mariscos y carne de cerdo

Estos alimentos se den a partir de los 8 meses o después del año si hay antecedentes de alergia en la familia:

- Trigo
- Cítricos
- Tomates
- Miel
- Pescado

laxa, lo estriñe, le causa alergia, lo distiende, lo hace vomitar, le causa dolor, etc.). No le de alimentos combinados (zanahorias y chícharos por ejemplo) a menos que ya haya probado cada alimento por separado.

El debut esta a cargo de ... El primer alimento que el bebé pruebe puede ser fruta, verdura o cereal (de arroz de preferencia). Los que recomiendan iniciar con fruta argumentan que es mejor aceptado pero hay quienes dicen que iniciar con fruta hará que rechacen cosas menos dulces después. En realidad iniciar con fruta, verdura o cereal es igualmente adecuado y depende mucho del criterio del médico así como de los antecedentes alérgicos de la familia.

Comida comercial o casera. Las papillas comerciales son una opción real y de buena calidad sobre todo para situaciones especiales pero para el diario lo ideal es la papilla casera.

La *comida casera* es lo mejor que le puede ofrecer a su bebé pero tome en cuenta los siguientes consejos:



- No use azúcar ni sal al prepararla.
- La mayoría de las frutas y verduras deben cocerse por 10 minutos.
- Las papas deben cocerse con piel y servirse sin ella.
- No cocine en recipientes de cobre.
- No cocine alimentos ácidos (tomate) en recipientes de aluminio.

La *comida comercial* esta preparada bajo estrictas medidas de higiene, las porciones están calculadas para la edad del bebé y no requiere tiempo para prepararse pero tiene la desventaja de tener sabores diferentes a las caseras por los conservadores que contienen.

La cantidad no es lo importante. Cuando se le de alimentos sólidos al bebé, usted notará que habrán veces que el bebé come como león y otras como ratón. Si usted planea darle al bebé por cantidades, es la mejor manera de volverse loco. Mejor concéntrese en hacer comida nutritiva y a la vez divertida.

Hay que saber cuando terminar. Nunca continúe un la alimentación si el bebé ya perdió interés. Las señales son muy claras: gestos, volteo la cara, cierra la boca o tira la comida. No es bueno forzar la alimentación ya que siempre se puede intentar en otro momento.