



Vida
Sana



**Irene García
Pérez**

Periodista

Enseña a tus hijos a comer como un adulto

En torno a los 6 meses comienza la introducción de la alimentación complementaria. Lo normal, en estos primeros meses, es darle los nuevos alimentos en forma de papilla, pero hacia los 2 años deben comer ya como un adulto.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo tiene muy claro: el **mejor alimento posible para los bebés** es la leche materna, exclusiva hasta los 6 meses de edad. Pero a partir de esta edad el estómago de los bebés ya está preparado para aceptar nuevos

alimentos y, además, el organismo requiere nuevos nutrientes, por lo que se debe comenzar la introducción de la alimentación sólida.

Generalmente, dado que la mayoría de bebés apenas tiene dientes con esta edad y no sabe masticar ni tragar bien, es ofrecerle estos nuevos alimentos (verduras, frutas, carne, pescado) en forma de papilla o puré.

Sin embargo, los adultos no comemos todos estos alimentos en puré así que la mayoría de papás se pregunta en qué momento se deben dejar las papillas y empezar a dar al bebé alimentos sólidos.

Pues bien, la respuesta a esta duda es que no hay un momento concreto, depende de cada niño y de su evolución. Asimismo, debe ser un **cambio gradual**, no se deben eliminar las papillas de un día para otro. Lo normal es que a la vez que se le dan papillas se le vayan ofreciendo alimentos blanditos que el bebé pueda desmenuzar para que vaya practicando y aprendiendo a morder y tragar: pescado cocido, jamón cocido, pera?

Así, la mayoría de bebés de 12 meses es capaz de comer una gran cantidad de alimentos en forma sólida y, hacia los 18 meses, lo habitual es ir quitando poco a poco las papillas y purés para que, a los 2 años, el niño ya coma de manera normal, igual que un adulto.

Para conseguir esto se debe ir haciendo gradualmente, eligiendo siempre primero alimentos sencillos de comer y que no puedan suponer un peligro de atragantamiento (como uvas, cerezas), hasta que el pequeño sepa comer perfectamente.

Hay que darle los alimentos en trocitos pequeños y estar siempre con él cuando come, nunca se le debe dejar solo. También es conveniente dejar que sea él el que se lleve el alimento a la boca, ya sea con la mano o con cubiertos, para que vaya aprendiendo a comer solo.

EXPERTO:

Irene García Pérez
Periodista

Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid.