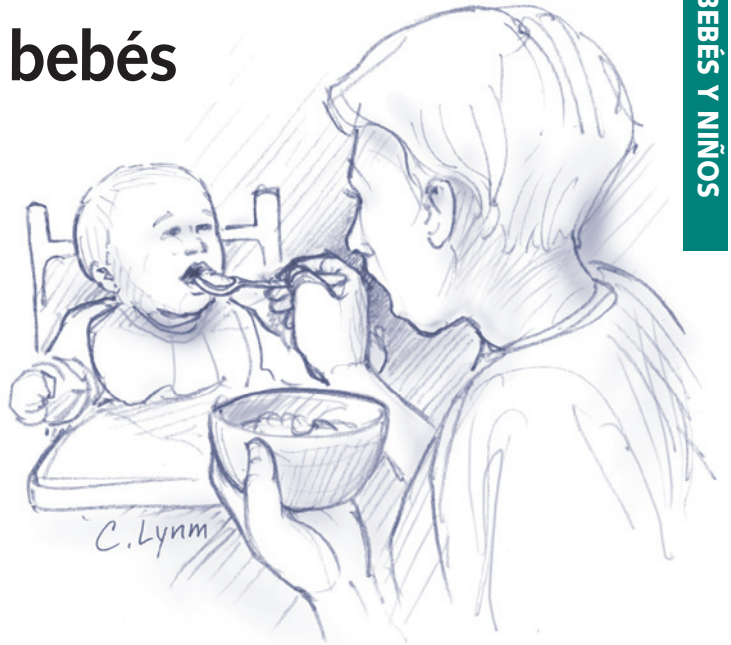


Alimentación de los bebés

La lactancia materna confiere numerosos beneficios tanto al bebé como a la madre, y se recomienda como la mejor fuente de nutrición para los bebés hasta que estén preparados para ingerir otros alimentos. La lactancia materna suele continuar durante al menos 12 meses. Está contraindicada en algunas situaciones especiales, como en el caso de que la madre sea portadora del **virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)**.

A medida que el bebé crece, necesita alimentos sólidos, además de la leche materna o las fórmulas para bebés. Los bebés necesitan alimentos preparados especialmente para ellos, tanto desde el punto de vista de la consistencia como del valor nutricional. Su sistema digestivo no es lo suficientemente maduro para procesar los tipos de alimentos que consumen los adultos.

En el número de *JAMA* correspondiente al 1 de octubre de 2003 se incluyen diversos artículos sobre alimentación de los bebés.



ALTERNATIVAS A LA LECHE MATERNA

- Fórmula para bebé basada en leche de vaca.
- Fórmula basada en soja.

Los bebés de menos de 12 meses de edad no deben tomar leche de vaca, ni deben darse zumos de fruta antes de los 6 meses de edad; los bebés alimentados con leche materna o fórmula no necesitan beber agua adicional.

CUÁNDO OFRECER ALIMENTOS SÓLIDOS AL BEBÉ

Hacia los 4-6 meses de edad, el bebé suele estar preparado para ingerir alimentos sólidos, además de la leche materna o alguna fórmula para bebés. Cada bebé es diferente y es preciso ofrecerle alimentos sólidos a su propio ritmo. En general, se le dan cereales elaborados con arroz, trigo, avena o cebada, en pequeñas cantidades, e introducidos sólo uno cada vez. Estos cereales se diluyen en leche materna o fórmula. A un bebé no se le deben dar alimentos de mesa (que se comen con cubiertos). Más adelante, el bebé progresa en su comida desde los cereales a los alimentos para bebé, que suelen ser simples, fáciles de digerir (poco condimentados), sin grasas, algo insípidos y en forma de **puré** (batidos hasta obtener una consistencia espesa). Para algunos bebés el médico puede recomendar suplementos como vitamina D y hierro.

Puesto que cada bebé es diferente, es importante prestar atención a su conducta durante la alimentación a medida que se aproxima a los 4-6 meses de edad. Con frecuencia, los bebés preparados para tomar alimentos sólidos se alimentan un mayor número de veces, manifiestan interés en la alimentación del adulto y son capaces de sentarse y de retener los alimentos en la boca sin que se deslicen por las comisuras.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Academy of Family Physicians; La Leche League, y American College of Obstetricians and Gynecologists.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- American Academy of Pediatrics
www.aap.org
- American Academy of Family Physicians
www.aafp.org
- La Leche League
Tel.: 800/525-3243.
www.lalecheleague.org

PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de JAMA para el Paciente" u otras previas, acceda al índice de la "Página para el Paciente" en la web de JAMA (www.jama.com). Las "Páginas de JAMA para el Paciente" están disponibles en inglés y en español. En el número correspondiente al 2 de abril de 2003 se publicó una "Página para el Paciente" sobre mastitis durante la lactancia, y en el de fecha 24-31 de enero de 2001 sobre lactancia materna.

Redactora: Janet M. Torpy, MD

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de JAMA para el Paciente" es un servicio público de la revista JAMA. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista JAMA le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de asistencia sanitaria pueden reproducir esta página sin fines comerciales y facilitarla a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas, pueden ponerse en contacto con el teléfono +718/946-7424.

