

Alrededor de los 6 meses de edad, los bebés comienzan a darnos señales que podrían indicarnos que están preparados para la introducción de alimentos distintos a la leche materna o de fórmula. Existen 4 indicadores que suelen darse a partir de esta edad: los niños presentan interés activo por la comida; son capaces de mantenerse sentados, con apoyo, con la cabeza erguida; pueden seguir con la mirada y con las manitas la comida para tratar llevársela a la boca y son capaces de deglutir alimentos sólidos de forma segura (blandos y del tamaño adecuado) sin rechazarlos expulsándolos con la lengua. Nuestro pediatra puede orientarnos para reconocer cuando el bebé está preparado y así dar comienzo a la introducción de nuevos alimentos.

Pautas para la introducción:

1. Ofrecer primero la leche materna o de fórmula para cubrir sus necesidades, y a continuación, presentar el nuevo alimento en pequeñas cantidades. Uno de los primeros alimentos que suelen introducirse es la fruta. No obstante, debemos tener en cuenta que este alimento es de muy baja densidad calórica, y el objetivo primordial en esta etapa es el crecimiento del bebé.
2. Ante el rechazo, no forzar a tomar el nuevo alimento. Se debe retirar e intentarlo de nuevo en otro momento o probar con otra fruta distinta.
3. Es recomendable que se introduzcan las frutas **de una en una**, para poder observar cualquier reacción anómala asociada a su ingesta.
 - La introducción debe realizarse **en el hogar**, al menos en dos ocasiones, donde se observará su tolerancia. Una vez descartemos posibles alergias alimentarias podremos comunicarlo al centro infantil donde acuda el bebé para que puedan incorporarlo en su menú.
4. Riesgo de atragantamiento: los alimentos sólidos pueden causar el atragantamiento en bebés, por ello se recomienda tener especial cuidado con aquellos de tamaño pequeño que pueden tratar de ingerir sin masticar, como las uvas, cerezas o picotas, las manzanas, zanahoria troceada, etc. Estos alimentos deben trocearse en fracciones muy pequeñas que no supongan un riesgo y retirar el hueso a las que dispongan de él.

¿Qué fruta doy primero?

Antiguamente las recomendaciones para la alimentación complementaria trataban de retrasar la incorporación de alimentos potencialmente alergénicos en los bebés, sin embargo, actualmente **no existe un criterio establecido**. Los últimos estudios científicos sugieren que una introducción temprana de alérgenos podría prevenir el futuro desarrollo de alergias alimentarias en niños. Por ello, el criterio de elección de frutas se puede centrar en otros factores como la facilidad de deglución, una mayor densidad calórica y las apetencias y gustos del bebé.

Frutas por densidad calórica de mayor a menor:

- Plátano, caqui, higos, uvas, kiwi, mango, pera, mandarina, manzana, piña, albaricoque, naranja, ciruela, melocotón, melón y sandía.

Frutas más alergénicas (según Asociación Española de Personas con Alergias Alimentarias y Latex):

- Melocotón, manzana, cereza, albaricoque, ciruela y uva.

¿Cómo presentarla?

- Triturada, machacada o aplastada.
- En trozos pequeños: suficientemente pequeños para evitar el atragantamiento. Comenzando siempre por las frutas más blandas ya que el bebé no tiene dientes.
- Actualmente existe una opción denominada Baby Led Weaning, que defiende la toma de alimentos en trozos que puedan ser manipulados directamente por el bebé para llevárselos a la boca. Es una opción totalmente válida siempre que exista una persona responsable vigilando de manera constante al bebé durante la ingesta de alimentos para prevenir posibles atragantamientos.

La última recomendación es armarse de paciencia en la introducción de nuevos alimentos. Debemos evitar forzar a los pequeños a ingerir alimentos que no deseen, para evitar el desarrollo de futuras aversiones a los mismos.

La ingesta de una mayor variedad de alimentos antes de los 2 años se relaciona con el mayor gusto por distintos tipos de alimentos en la edad adulta. Si consigues que el abanico de alimentos sea amplio desde el principio, ¡será una batalla ganada en el futuro!