

# ABLACTACIÓN

Maura Sesín<sup>1</sup> y Dr. Guillermo Franco del Río<sup>2</sup>

La leche materna es el alimento ideal para los niños por los primeros seis meses de vida.

Contiene los nutrientes que requieren para estar perfectamente nutridos, sin necesidad de añadir a su alimentación nada más que la leche de su madre, además de que los protege contra enfermedades e infecciones gracias a las células, inmunoglobulinas y otros factores en su composición, nunca pierde sus cualidades nutricionales ni inmunológicas, sin embargo, alrededor de los seis meses de vida el niño necesita un aporte adicional de nutrientes y es entonces cuando se hace necesario iniciar la introducción de alimentos diferentes a la leche a esto le llamamos ablactación.

La leche materna sigue siendo el alimento más importante en los primeros años de vida del niño, es recomendable continuar amamantándolo, aunque a partir de los 6 meses el bebé reciba alimentos complementarios además de la leche de su madre.

Existen manifestaciones que nos indican que los niños tienen interés por otros alimentos y que están listos para recibirlos, estas son muy variables y dependen de cada caso en particular y pueden ser: salivación, saboreo, atención especial cuando los adultos se llevan alimentos a la boca, introducción espontánea de otros alimentos, etc.

Otros factores en el desarrollo psicomotor como el mecanismo de la deglución y la capacidad de mantenerse sentados contribuyen a que la ablactación se lleve a cabo con éxito.

El proceso de la ablactación debe ser progresivo y lento, siempre observando la tolerancia, gustos y desagradados con respecto a los diferentes alimentos que se incluirán.

Una actitud observada frecuentemente es la preferencia por la leche materna, de ahí que los padres deban guiar (sin forzar) la aceptación de otros alimentos en un proceso de constante aprendizaje para todos.

---

<sup>1</sup> Especialista y Consultora en Lactancia Materna. Directora de la Liga Internacional de la Leche.

<sup>2</sup> Médico Pediatra Neonatólogo. A. Pérez Alcocer 71 Ensueño Qro. Tel. 215-9053 [gfr@redmedica.com.mx](mailto:gfr@redmedica.com.mx)

El tipo de alimento y orden en que iniciamos la ablactación es el siguiente:

Edad	Grupo de Alimentos	Notas
6m	Frutas	Manzana, pera, plátano, durazno, mango, papaya, ciruela pasa, uvas, chabacano, guayaba.
7m	Vegetales y Cereales	Zanahoria, chayote, ejotes, chícharos, espinaca, calabaza, acelgas. Cereales de avena y arroz enriquecidos con hierro.
8m	Carne blanca y leguminosas	Carne de pollo o pavo, camote, papa, frijoles, lentejas, garbanzos, habas.
9m	Carnes rojas y cítricos	Ternera suave, naranja, limón, lima, mandarina y toronja.
10m	Integración a la dieta familiar	3 comidas completas al día integrando a los niños a la dieta familiar evitando condimentos, especias y chile, cocinando con poca cebolla, ajo y sal. Los alimentos que deben evitarse son: huevo, pescado, mariscos, chocolate, enlatados, cacahuates, nueces, soya y fresa natural.
12m	Lácteos	Leche y derivados
18m	Huevo, pescado	Huevo cocido o frito, pescado cocido.

***La manera de introducir los alimentos por primera vez es la siguiente:***

- Primero amamantarlo.
- Dar el primer día tres a cuatro cucharadas del alimento sólido. Hacerlo por la mañana vigilando malestar o intolerancia durante el resto del día.
- Al segundo día, si hubo buena tolerancia ofrecer diez cucharadas.
- Al tercer día todo lo que acepte.
- A partir del cuarto, puede comer dos veces al día, una vez por la mañana y otra por la tarde.
- Dar un nuevo alimento cada cuatro días, de este modo si alguno causa problemas es muy fácil identificarlo.

***Algunos consejos útiles en la preparación de los alimentos:***

- Es imprescindible la estricta higiene en la preparación y consumo de los alimentos, lo cual incluye el perfecto lavado de manos, alimentos y utensilios.
- Las frutas de preferencia deben de ser crudas, rayadas y suaves. Cuidar que no contengan semillas o sean muy ácidas, en cuyo caso es mejor cocerlas al vapor.
- Los vegetales deben ser cocidos al vapor y ser de consistencia suave, no deben llevar azúcar o sal.
- Los cereales pueden combinarse con agua hervida, con leche materna, con jugo de frutas, o con fruta rayada proporcionando

además de nutrientes, texturas y sabores adicionales.

- La carne blanca de pollo y pavo debe ser suave, sin grasa y puede ser combinada con vegetales de acuerdo a tolerancia y gustos.
- Las leguminosas deben cocerse, licuarse y colarse evitando en lo posible la cascarilla que causa en algunos casos incomodidad y gases.
- La carne roja debe cocerse y hacer una papilla suave no fibrosa, puede combinarse también con vegetales o con leguminosas.
- Permitir que experimenten con su comida favoreciendo así su desarrollo psicomotor.
- Procurar un ambiente agradable y dentro de lo posible darle de comer siempre en el mismo lugar y a las mismas horas
- No forzarlos a que coman mas de lo que desean, ya que autorregulan la cantidad de alimentos que necesitan.
- No ofrecer premios o castigos si no han comido lo que los padres esperan.
- Ofrecer en vaso agua natural embotellada y hervida cuando se consumen proteínas de origen animal para favorecer la digestión.

### **Sugerencias:**

- Evitar golosinas y otros alimentos de poco valor nutricional.
- Observe la tolerancia a los alimentos nuevos. La presencia de vomito, diarrea, gases, estreñimiento, rozaduras, ronchas, irritabilidad importante, trastornos del sueño, puede indicar que el alimento aun no es adecuado para el niño.
- Los niños mayores o los adultos deben evitar dar a probar alimentos no permitidos.
- Después del año es preferible que tome primero los alimentos sólidos y después leche materna.

*© Propiedad de los autores. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio sin la autorización expresa de los autores. Derechos reservados, México 2001.*