

Alimentación complementaria: primeros pasos

Cuándo empezar, qué texturas y qué evitar

BEBÉS DE 6 A 12 MESES

La alimentación complementaria empieza alrededor de los 6 meses y complementa, no sustituye: la leche materna o la fórmula siguen siendo el alimento principal durante el primer año.

Señales de que está listo

- ☐ Se sienta con poco o ningún apoyo y sostiene la cabeza con firmeza.
- ☐ Ya no empuja la comida hacia afuera con la lengua.
- ☐ Muestra interés real: mira, se estira, abre la boca cuando ve comer.
- ☐ Lleva objetos a la boca de forma coordinada.

Las señales van juntas y con la edad. Tener solo una, o tenerlas a los 4 meses, no es motivo para adelantar.

Texturas por edad

Edad	Textura	Ejemplo
6 meses	Puré espeso o machacado que se sostenga en la cuchara	Verdura cocida machacada, fruta madura raspada
7 a 8 meses	Machacado con grumos y trozos blandos que pueda tomar	Bastones de verdura muy cocida, aguacate en tiras
9 a 11 meses	Picado fino y trozos que agarre con los dedos	Pollo deshebrado, frijol machacado, tortilla suave
12 meses	Comida de la familia, picada y sin sal ni azúcar añadida	Lo mismo que comen en casa, adaptado

Alimentos con riesgo de atragantamiento

- Uvas, cerezas y jitomates cherry enteros: se parten a lo largo, en cuartos
- Nueces, cacahuates y semillas enteras
- Palomitas de maíz
- Salchicha en rodajas: se parte a lo largo
- Zanahoria, manzana y jícama crudas en trozos duros
- Caramelos duros, chicles y gomitas
- Trozos grandes de queso o carne
- Cucharadas de crema de cacahuete espesa

Reglas que no cambian

- Nada de miel antes del año, ni siquiera una probadita: riesgo de botulismo.
- Sin sal ni azúcar añadida durante el primer año.
- Nada de agua ni de otras leches antes de los 6 meses, salvo indicación médica.
- Siempre sentado, de frente, acompañado por un adulto. Nunca comiendo acostado, en el coche o distraído con pantalla.
- Un alimento nuevo se ofrece varias veces: puede necesitar diez o más presentaciones antes de aceptarlo.
- No se retrasan los alimentos alergénicos (huevo, cacahuete, pescado): ofrecerlos en el primer año, uno a la vez y en casa, es lo recomendado hoy.
- Rechazar comida no es capricho. Se ofrece, no se obliga.

DE DÓNDE SALE ESTA GUÍA

- Organización Mundial de la Salud y UNICEF — Alimentación complementaria del lactante y del niño pequeño.
- Secretaría de Salud (México) — Recomendaciones de alimentación en el primer año de vida.

Esta guía es material educativo y no sustituye una consulta médica. No indica dosis de ningún medicamento ni reemplaza la valoración de quien lleva tu control o el de tu bebé. Ante una urgencia, llama al 911. Puedes imprimirla y compartirla tal como está; no está permitido venderla ni modificarla.