



DÍGALE NO A LOS CEREALES EN EL BIBERÓN

Añadir cereales al biberón de un bebé, incluso pequeñas cantidades, puede provocar problemas a corto y largo plazo. Conozca más sobre los motivos por los que no se recomienda añadir cereales en el biberón de su bebé.

Por qué los cereales en un biberón no son seguros:

- Es un riesgo para ahogarse. El cereal espesa la consistencia de la leche y dificulta que su bebé trague y respire al alimentarse.
- Incrementa el riesgo de desarrollar alergias a los alimentos. Darle alimentos sólidos demasiado temprano puede provocar alergias porque el sistema inmune de su bebé no ha madurado.
- Provoca problemas digestivos. El sistema digestivo del bebé no está lo suficientemente desarrollado para aceptar alimentos sólidos antes de los 4 meses de edad. Puede dificultarse la digestión y puede provocar constipación u otros problemas intestinales.
- Provoca un exceso de alimentación. El cereal en un biberón añade calorías extra a la leche. Con el tiempo, las calorías de más pueden provocar obesidad infantil.

“Pero escuché que poner cereales en el biberón de mi bebé le ayudará a dormir mejor en la noche”

- Esto no está basado en evidencias. Las investigaciones no muestran diferencias en las horas de sueño de un bebé que toma un biberón de leche en comparación con un bebé que toma un biberón con leche y cereales.

Cuándo introducir cereales:

- Cuando su bebé tenga el desarrollo adecuado, puede introducir alimentos sólidos, incluidos los cereales para bebés.
- Se considera que el bebé tiene el desarrollo adecuado cuando puede sentarse sin apoyo, tomar objetos pequeños y llevarse objetos a la boca. Esto suele ocurrir entre los 4 y los 6 meses.
- Los cereales deberían tener fortificación con hierro porque reducen el riesgo de que su bebé tenga deficiencia de hierro o anemia. El hierro es importante para el aprendizaje y el desarrollo de su bebé.

Cómo introducir cereales:

- Ofrezca cereales en una cuchara. Permita que el bebé se alimente por su cuenta con la cuchara. La alimentación autónoma promueve las habilidades normales de alimentación y el desarrollo oral.
- Cuando un bebé practica el movimiento de la cuchara a la boca, su cerebro aprende y crea memoria motriz que ayuda a desarrollar habilidades de alimentación.
- Está bien si su bebé quiere comer los cereales con la mano. Esto promoverá la motricidad fina.