San Pablo FARMACIA
Es la receta.

bebés



Guía

Papillas para bebé:

preguntas y respuestas

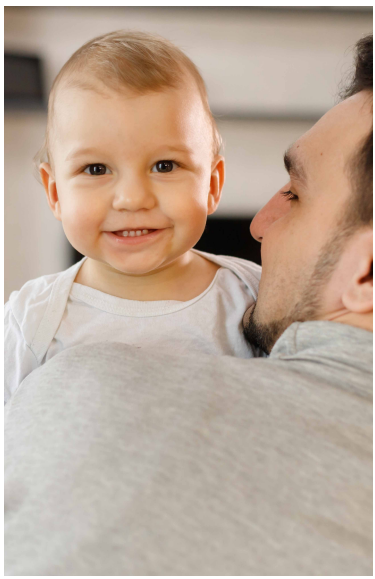


De la lactancia materna a la alimentación complementaria[1]

Conforme van creciendo, los bebés **necesitan un mayor aporte de energía y nutrientes.** Aunque los especialistas señalan que la leche materna es el alimento ideal durante los primeros 6 meses de vida, ésta puede resultar insuficiente después; por eso, es importante pasar a la **alimentación complementaria.**

Este tipo de alimentación implica ofrecer al pequeño **productos diferentes a la leche materna.**[2] Hacerlo podría tener los siguientes beneficios:

1. **Promover su adecuado crecimiento y desarrollo** a nivel cognitivo, neurológico y del tracto digestivo.
2. **Proveer nutrientes que la leche materna por sí sola no puede aportar**, como hierro, zinc, selenio o vitamina D.
3. **Enseñar al niño a identificar sabores, colores y texturas,** así como fomentar la aceptación de nuevos alimentos.
4. **Favorecer la formación de hábitos de alimentación saludable** y fortalecer la relación entre padres e hijos.
5. **Integrar al pequeño** a la dieta familiar.
6. **Prevenir factores de riesgo** de enfermedades como alergias, obesidad, desnutrición, entre otras.



Al inicio de la alimentación complementaria, **los alimentos suelen introducirse en forma de papillas,** para pasar después a consistencias más sólidas. El propósito de esta guía es ayudarte a resolver las dudas más frecuentes sobre las papillas para bebé.

[1] *Cuadros, C., Vichido, M., Montijo, E., Zárate, F., Cadena, J., Cervantes, R., Toro, E., & Ramírez, J. (2017). Actualidades en alimentación complementaria. Acta Pediátrica de México, 38(3), 182-201. Recuperado de https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2017/apm173f.pdf* [2] *Organización Mundial de la Salud [OMS] (s.f.). Alimentación complementaria. OMS [página web]. Recuperado de https://apps.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/index.html*

¿En qué momento debo darle papillas a mi bebé?

Entre los 6 y 7 meses un bebé ya puede consumir alimentos en forma de papillas o puré.[3] Generalmente, a esta edad los bebés comienzan a sentarse y a desarrollar la deglución voluntaria, lo que les permite comer este tipo de comida.[4]



¿Qué alimentos deben incluir las papillas?

Ya sean caseras o comerciales, las papillas o purés deben contener **alimentos apropiados para cada edad.** La Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 hace recomendaciones sobre qué alimentos incluir y mezclar según vaya creciendo tu pequeño.[5]

Edad	Alimentos a introducir
6-7 meses	• **Carnes:** ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado.* • **Frutas y verduras.** • **Cereales:** arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles precocidos y adicionados.
7-8 meses**	• **Leguminosas:** frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia.
8-12 meses	• **Lácteos:** queso, yogurt y otros. • **Huevo y pescado.*****
>12 meses	• **Frutas cítricas y leche entera.****** • El bebé se incorpora a la dieta familiar.

* Excepto embutidos o carnes frías elaboradas con estas carnes.
** A partir de esta edad es recomendable integrar picados finos, machacados o trocitos pequeños.
*** Si no existen antecedentes de alergia. Si los hay, deben introducirse hasta los 12 meses.
**** La leche entera de vaca no se recomienda antes del primer año.

[3] *Secretaría de Salud (22 de enero de 2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para Brindar orientación. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013*
[4] *Cuadros, C., Vichido, M., Montijo, E., Zárate, F., Cadena, J., Cervantes, R., Toro, E., & Ramírez, J. (2017). Actualidades en alimentación complementaria. Acta Pediátrica de México, 38(3), 182-201. Recuperado de https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2017/apm173f.pdf* [5] *Secretaría de Salud (22 de enero de 2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para Brindar orientación. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013*

¿Qué alimentos no se recomiendan?[6]

Algunos alimentos no se deberían incluir **antes de los 12 meses de edad** porque pueden afectar la salud del bebé. Al hacer o comprar papillas evita los siguientes:



Leche de vaca:
su consumo se asocia con anemia y riesgo de padecer microsangrados intestinales.



Miel de abeja:
puede contener esporas o partículas de polen.



Jugos y refrescos:
disminuyen la absorción de calcio y no tienen valor nutrimental.



Café, té o infusiones:
carecen de valor energético y contienen alcaloides que pueden producir cólicos.



Consomé en polvo, sal, azúcar, piloncillo, almíbares, miel de maíz o maple:
dificultan la identificación de los sabores naturales y fomentan el gusto por los sabores salado y dulce.

Para que lo tomes en cuenta[7]

El **alimento complementario ideal** debe...

- ✓ Ser rico en **energía, proteínas y micronutrientes** (zinc, calcio, hierro, vitamina A).
- ✓ No ser **picante, dulce o salado.**
- ✓ Estar **fresco y limpio**, y **no ser tan grande.**
- ✓ **Comerse con facilidad**, ser **asequible** o tolerado y estar **disponible localmente.**

[6] UNAM, Dirección General de Personal, Dirección de los Cendis y Jardín de Niños, & Coordinación de Nutrición (2020). Parte 3 Alimentación complementaria. Recomendaciones generales [en línea]. Recuperado de https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/alimentacionParte3.pdf [7] Cuadros, C., Vichido, M., Montijo, E., Zárate, F., Cadena, J., Cervantes, R., Toro, E., & Ramírez, J. (2017). Actualidades en alimentación complementaria. Acta Pediátrica de México, 38(3), 182-201. Recuperado de https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2017/apm173f.pdf



¿Papillas caseras o comerciales?

A continuación, te explicamos las características y ventajas de cada una de ellas para que **tomes una decisión más informada.** Recuerda que, antes de elegir alguna, lo mejor es que **consultes al pediatra.**



Caseras [8,9]

- Puede evitarse la adición de **azúcares, almidones y sal** al prepararlas.
- No contienen **colorantes, conservantes** ni ningún tipo de **aditivo.**
- Puede controlarse la **cantidad de ingredientes** y su **calidad.**



Comercial [10]

- Son **prácticas** y pueden llevarse a todos lados.
- Los controles de calidad contribuyen a que se **conserven por buen tiempo.**
- Pueden **retener mejor los nutrientes** porque se procesan a una temperatura precisa y tiempo exacto.

Es importante que sepas que **las papillas comerciales no sustituyen a los alimentos de la dieta complementaria del bebé.** Algunos especialistas incluso señalan que las **papillas hechas en casa** tienen más ventajas sobre las industrializadas.[11]

En cualquier caso, lo ideal es **ofrecer una alimentación variada** incluyendo los alimentos de forma progresiva y de acuerdo con la edad del bebé (ver tabla de la página 3).

[8] Reviriego, C. (6 de julio de 2017). Purés tradicionales vs potitos comerciales para alimentar al bebé. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/bebes/pures-tradicionales-vs-potitos-comerciales-para-alimentar-al-bebe/ [9] Laboratorio Profeco (2010). Estudio de calidad. Papillas para bebé. El alimento detrás de la etiqueta. Revista del Consumidor, 42-50. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/119143/Estudios_Papillas_para_Bebe__s_42-50_Abril_2010.pdf [10] Laboratorio Profeco (2010). Estudio de calidad. Papillas para bebé. El alimento detrás de la etiqueta. Revista del Consumidor, 42-50. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/119143/Estudios_Papillas_para_Bebe__s_42-50_Abril_2010.pdf [11] Reviriego, C. (6 de julio de 2017). Purés tradicionales vs potitos comerciales para alimentar al bebé. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/bebes/pures-tradicionales-vs-potitos-comerciales-para-alimentar-al-bebe/

Para que lo tomes en cuenta[12]

Si decides alimentar a tu pequeño con papillas comerciales, sigue estos tips:

- ✓ **Considera si es alérgico o tiene intolerancia a algunos alimentos.** Revisa bien la etiqueta del producto para descartar los ingredientes que puedan causarle alergia.
- ✓ Para asegurar la inocuidad del producto, es decir, que no cause daño, **verifica la fecha de caducidad.** También asegúrate de que el botón que se encuentra en la tapa de los frascos esté hundido y de que el sello de los empaques de sobre no esté roto.

Cuida la higiene de los alimentos[13]

La falta de higiene en la preparación y manejo de los alimentos puede provocar que **trasmitan enfermedades.** Por eso, te compartimos estas recomendaciones para antes de hacer las papillas o cualquier otra comida para bebé.

1. **Lava tus manos con agua y jabón** antes de preparar los alimentos.
2. **Hierve durante 10 minutos el agua** para beber y la que utilices en la preparación de las papillas.
3. **Lava minuciosamente con agua limpia las frutas y verduras.**
   - Utiliza un cepillo para limpiar aquellas de cáscara gruesa y las que se pelan antes de consumir.
   - Desinfecta las de cáscara delgada en agua clorada durante 10 minutos (5 gotas de cloro por litro de agua).
   - En el caso de las verduras de hoja, debes limpiar hoja por hoja bajo un chorro de agua y desinfectarlas como en el paso anterior.
4. **Quita la piel, grasa y pellejos de la carne y el pollo;** después lávalos en un chorro de agua.
5. **Limpia los granos, leguminosas y semillas,** y almacénalos en un lugar seco y limpio.



Dale a tu bebé los alimentos inmediatamente después de cocinarlos.

Puedes guardarlos en el refrigerador en recipientes limpios y tapados para que los coma más tarde.

[12] Laboratorio Profeco (2015). Papillas y bebidas para bebés. Revista del Consumidor, 54-69. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/100351/RC458_Laboratorio_Profeco_Papillas_y_Bebidas_Beb_s.pdf [13] Instituto Mexicano del Seguro Social, Área de Nutrición y Desarrollo Infantil (2020). Guía para una alimentación sana, variada y suficiente. Alimentación para niños de 0 a 12 meses [en línea]. Recuperado de http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/guarderias/Menu-0-12-meses.pdf



Tips para alimentar a tu pequeño

La hora de comida puede ser todo un reto, sobre todo si eres mamá o papá primerizo. En la siguiente infografía te damos algunos **tips para alimentar a tu nene** cuando ha comenzado su dieta complementaria.

Alimentación complementaria
Tips para alimentar a tu bebé *





Incluye alimentos junto con la leche materna **después de los 6 meses.**



Inicia **con un alimento nuevo a la vez** para observar su tolerancia.



Procura que **coma a la misma hora que la familia.**



No lo obligues a comer. Si rechaza un alimento, ofrécelo después.



Aliméntalo usando su **propio plato y cuchara.**



Haz de la comida **un momento relajado y feliz.**

** Instituto Mexicano del Seguro Social, Área de Nutrición y Desarrollo Infantil (2020). Guía para una alimentación sana, variada y suficiente. Alimentación para niños de 0 a 12 meses [en línea]. Recuperado de http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/guarderias/Menu-0-12-meses.pdf - Burgess, A. & Glasauer, P. (2006). Tema 7. La alimentación de los niños de más de seis meses. En Guía de nutrición de la familia. FAO [en línea]. Recuperado de http://www.fao.org/3/y5740s/y5740s11.pdf*

Recetario: purés y papillas para bebé

Las siguientes recetas están organizadas según la edad del bebé hasta los 8 meses y contienen alimentos que son apropiados en cada mes. **Recuerda lavar y desinfectar los alimentos.**

6 meses

Papilla de manzana[14]

Ingredientes:

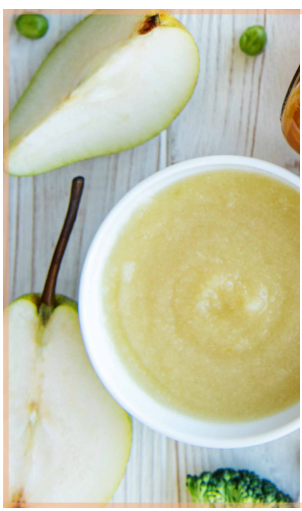
- 1 manzana
- Agua purificada



Preparación:

1. Pela la manzana y córtala en trocitos.
2. Hierve la fruta en el agua hasta que esté suave.
3. Muele en la licuadora y agrega agua si es necesario.





Puré de pera[15]

Ingredientes:

- 50 g o ½ pieza de pera
- Agua purificada



Preparación:

1. Corta la pera y retira las semillas.
2. Hierve 2 tazas de agua, agrega la pera y deja cocer 3 minutos.
3. Licúa con el agua de cocción.
4. Cuela y revisa la consistencia.
5. Agrega más agua de cocción si es necesario.

[14] Gobierno de Mérida, Centro Municipal de Atención Nutricional y Diabetes (s.f.). Papillas. En Recetario. Recetas sencillas para una gran nutrición [en línea]. Recuperado de https://www.merida.gob.mx/dif/img/recetario/descargas/papillas.pdf [15] Instituto Mexicano del Seguro Social, Área de Nutrición y Desarrollo Infantil (2020). Guía para una alimentación sana, variada y suficiente. Alimentación para niños de 0 a 12 meses [en línea]. Recuperado de http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/guarderias/Menu-0-12-meses.pdf

7 meses

Papilla de chaya, arroz blanco y frijol[16]

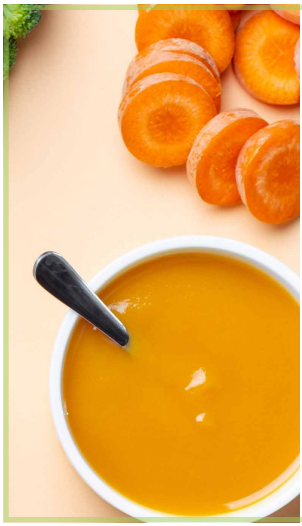


Ingredientes:

- 15 g de chaya[17]
- ¼ de taza de arroz blanco
- 2 cucharadas de frijol negro

Preparación:

1. Corta las hojas de chaya en trozos y agrégalas en una olla que no sea de aluminio junto con agua y el arroz. Tapa y deja cocer hasta que se consuma el agua (15 a 20 minutos, aproximadamente). Mientras se cocina, deja escapar un poco de vapor.
2. Cocina el frijol a fuego lento.
3. Utiliza la licuadora para moler todos los alimentos.



Papilla de zanahoria, chayote, calabaza, papa y pollo[18]

Ingredientes:

- ½ zanahoria
- ½ chayote
- 1 cda. de pollo cocido
- ½ papa
- ½ calabaza

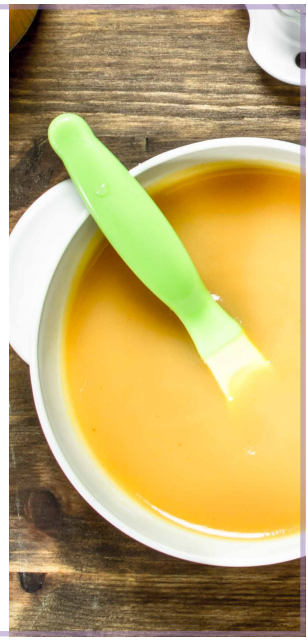
Preparación:

1. Pela y corta en trozos las verduras.
2. Cocina unos minutos hasta que tengan consistencia suave.
3. Muele los ingredientes en la licuadora junto con el pollo cocido.

[16] Gobierno de Mérida, Centro Municipal de Atención Nutricional y Diabetes (s.f.). Papillas. En Recetario. Recetas sencillas para una gran nutrición [en línea]. Recuperado de https://www.merida.gob.mx/dif/img/recetario/descargas/papillas.pdf [17] La chaya es una verdura con gran contenido de hierro. [18] Gobierno de Mérida, Centro Municipal de Atención Nutricional y Diabetes (s.f.). Papillas. En Recetario. Recetas sencillas para una gran nutrición [en línea]. Recuperado de https://www.merida.gob.mx/dif/img/recetario/descargas/papillas.pdf

8 meses

Puré de frijol, tortilla, carne de res, calabaza y chayote[19]



Ingredientes:

- 2 cdas. de frijol negro
- ¼ de tortilla de maíz
- 1 cucharada de carne de res cocida
- ½ chayote
- ½ calabaza

Preparación:

1. Cuece los frijoles, la calabaza y el chayote; después machácalos con una cuchara hasta que tengan consistencia de puré.
2. Corta la tortilla en trozos pequeños y desmenuza la carne lo más fino posible.
3. Coloca todos los ingredientes en un recipiente y sigue machacándolos con la cuchara.



Consulta al pediatra

Visita al especialista antes de preparar cualquiera de estas papillas. Él te indicará si sus ingredientes son apropiados para tu bebé. También te orientará sobre la **cantidad de comidas y la frecuencia con que debes dárselas**, según sus necesidades.

Aprovecha para resolver con él tus dudas acerca de la alimentación complementaria.

[19] Gobierno de Mérida, Centro Municipal de Atención Nutricional y Diabetes (s.f.). Papillas. En Recetario. Recetas sencillas para una gran nutrición [en línea]. Recuperado de https://www.merida.gob.mx/dif/img/recetario/descargas/papillas.pdf



Síguenos en:

Consulta al pediatra. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo.
En cumplimento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet www.farmaciasanpablo.com.mx. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.
Aviso de Privacidad en https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral
Todos los derechos reservados © 2021 San Pablo Farmacia

Fuentes: Burgess, A., & Glasauer, P. (2006). Tema 7. La alimentación de los niños de más de seis meses. En Guía de nutrición de la familia. FAO [en línea]. Recuperado de http://www.fao.org/3/y5740s/y5740s11.pdf - Cuadros, C., Vichido, M., Montijo, E., Zárate, F., Cadena, J., Cervantes, R., Toro, E., & Ramírez, J. (2017). Actualidades en alimentación complementaria. Acta Pediátrica de México, 38(3), 182-201. Recuperado de https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2017/apm173f.pdf - Gobierno de Mérida, Centro Municipal de Atención Nutricional y Diabetes (s.f.). Papillas. En Recetario. Recetas sencillas para una gran nutrición [en línea]. Recuperado de https://www.merida.gob.mx/dif/img/recetario/descargas/papillas.pdf Instituto Mexicano del Seguro Social, Área de Nutrición y Desarrollo Infantil (2020). Guía para una alimentación sana, variada y suficiente. Alimentación para niños de 0 a 12 meses. IMSS [en línea]. Recuperado de http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/guarderias/Menu-0-12-meses.pdf - Laboratorio Profeco (2010). Estudio de calidad. Papillas para bebé. El alimento detrás de la etiqueta. Revista del Consumidor, 42-50. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/119143/Estudios_Papillas_para_Bebe__s_42-50_Abril_2010.pdf - Laboratorio Profeco (2015). Papillas y bebidas para bebés. Revista del Consumidor, 54-69. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/100351/RC458_Laboratorio_Profeco_Papillas_y_Bebidas_Beb_s.pdf - Organización Mundial de la Salud [OMS] (s.f.). Alimentación complementaria. OMS [página web]. Recuperado de https://apps.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/index.html - Reviriego, C. (6 de julio de 2017). Purés tradicionales vs potitos comerciales para alimentar al bebé. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/bebes/pures-tradicionales-vs-potitos-comerciales-para-alimentar-al-bebe/ - Secretaría de Salud (22 de enero de 2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para Brindar orientación. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013 - UNAM, Dirección General de Personal, Dirección de los Cendis y Jardín de Niños, & Coordinación de Nutrición (2020). Parte 3 Alimentación complementaria. Recomendaciones generales [en línea]. Recuperado de https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/alimentacionParte3.pdf