

Hoy en día, definimos la ablactación como la introducción de alimentos diferentes a la leche durante **el sexto mes de vida**. Su función es nutrir al niño, educarlo en materia de alimentación y madurar de forma más completa la coordinación en los mecanismos de deglución.

- Es importante recordar lo siguiente:
 - o *El horario* de la(s) comida(s) lo ponen siempre papás
 - o *La cantidad* del alimento siempre la decide el bebé después de 8 días de haber introducido un alimento (te explicamos más adelante)
 - o *La calidad* de los alimentos la decidimos entre ustedes y nosotros.
- Dentro de los alimentos permitidos recomendados para este mes se encuentran los siguientes:
 - o **Frutas:** Manzana, pera, plátano, guayaba, uva verde, durazno, mango, papaya, melón, ciruela.
 - o **Verduras:** papa, calabaza, chayote, espinaca, ejote, chícharo.
 - o **Cereales:** solo arroz o maíz

A continuación mostramos uno de varios esquemas para realizar la ablactación y que aquí en Médica Kids consideramos es uno de los más prácticos para ti como mamá y papá y uno de los más nobles para tu bebé. Debes recordar que **siempre que introduzcas un alimento nuevo te recomendamos que sea a medio día (entre 1 y 2pm)** y la forma de introducción será gradual tanto para frutas como para verduras y cereal.

- **DIA 1:** 1 cucharadita de fruta + 1 cucharadita de verdura + 1 cucharadita de cereal (1-2pm)
- **DIA 2:** 2 cucharaditas de fruta + 2 cucharaditas de verdura + 2 cucharaditas de cereal (1-2pm)
- **DIA 3:** 3 cucharaditas de fruta + 3 cucharaditas de verdura + 3 cucharaditas de cereal (1-2pm)
- **DIA 4:** 4 cucharaditas de fruta + 4 cucharaditas de verdura + 4 cucharaditas de cereal (1-2pm)
- **DIA 5:** 5 cucharaditas de fruta + 5 cucharaditas de verdura + 5 cucharaditas de cereal (1-2pm)
- **DIA 6:** 6 cucharaditas de fruta + 6 cucharaditas de verdura + 6 cucharaditas de cereal (1-2pm)
- **DIA 7:** 7 cucharaditas de fruta + 7 cucharaditas de verdura + 7 cucharaditas de cereal (1-2pm)
- **DIA 8/1:** tu bebe ya puede comer para **desayuno, comida y cena** la cantidad de fruta que probó durante ésta semana que él (ella) demande, y para **comida** también a cantidad de verdura que haya probado en esta semana que el (ella) demande. A mismo tiempo que es el día 8 de una fruta y verdura que probó durante 1 semana, hoy será también el día 1 de una nueva fruta y una nueva verdura que tú elijas, y que tendrás que ofrecerla de la misma forma que como lo hiciste con las anteriores. De ésta manera, semana tras semana tu bebé probará una fruta y una verdura diferentes durante todo éste mes, y al término habrá probado aproximadamente 4 frutas y verduras distintas. Si te preocupa que tu bebé no haya probado toda la fruta o verdura recomendada durante éste mes, no tienes ningún problema, para el siguiente mes podrás introducir nuevas cosas, de las cuales también te daremos ejemplos muy sencillos y sobre todo que tu bebé disfrutará como nunca.

RECOMENDACIONES:

- No mezclar los alimentos al momento de introducirlos.
- No forzar a tu bebé a aceptar los alimentos, recuerda que esto es un proceso y que lo más importante es que tu y tu bebé disfruten esta nueva etapa juntos!.
- Las verduras preferentemente cocinadas al vapor y no adicionar sal a éstas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS HASTA DESPUÉS DEL AÑO DE EDAD: piña, naranja, limón, fresa, kiwi, chocolates, té, leche de vaca, pescados, jugos de fruta (en tetrapack) y cereales de trigo.

Recuerda que siempre estamos a tu disposición a la hora que lo necesites, tienes nuestros datos, estamos siempre para tu familia.