



5 MITOS MÁS COMUNES SOBRE EL INICIO DE LA AC (Y POR QUÉ SON FALSOS)

www.alhigea.com

1



Iniciar la alimentación complementaria es un proceso emocionante, pero a menudo está rodeado de consejos que no siempre son acertados. A continuación, encontrarás cinco mitos frecuentes junto con la explicación de por qué deberías evitarlos.

Los 5 Mitos...

MITO #1: “ES BUENO PROBAR CIERTOS ALIMENTOS ANTES DE LOS 6 MESES, PARA QUE SE ACOSTUMBRE.”



- El sistema digestivo e inmune aún es inmaduro. Adelantar la AC aumenta el riesgo de alergias, diarreas e infecciones.
- Los riñones no procesan bien la carga extra de solutos.
- El reflejo de extrusión sigue activo y no permite aprender a comer de verdad.

👉 **Conclusión: No adelantar la AC. A partir de los 6 meses y estando presente las señales de preparación del bebé, es el momento ideal.**

MITO #2: “LO MEJOR ES EMPEZAR CON JUGUITOS O CALDITOS”



- El estómago de un bebé es pequeño ($\approx 30-40$ ml por ingesta). Los líquidos desplazan los alimentos ricos en nutrientes.
- Los jugos aportan sólo azúcar y volumen, sin los nutrientes necesarios.
- Los caldos no estimulan la masticación ni la coordinación oral.

👉 **Conclusión: Los bebés necesitan alimentos densos en nutrientes: papillas espesas, purés o trozos seguros.**

Los 5 Mitos...

MITO #3: “NO LE DES LECHE ANTES DE LA COMIDA, ASÍ LLEGA CON HAMBRE.”



- La leche materna o fórmula sigue siendo el alimento principal hasta el año.
- Quitar la leche “para abrir apetito” puede generar irritabilidad y rechazo de alimentos.
- Los bebés aprenden mejor a comer tranquilos y saciados, no con hambre intensa.

👉 **Conclusión:** La leche no estorba: acompaña y es la fuente principal de nutrientes durante el inicio de la AC.

MITO #4: “HAY QUE DISTRAER O PERSUADIR AL BEBÉ PARA QUE COMA”



- Comer debe ser un acto consciente. Distracciones (juegos, pantallas, mascotas) desconectan al bebé de sus señales de hambre y saciedad.
- Esto puede generar o sobrepeso, por sobrealimentación.
- O generar rechazo alimentario y problemas de relación con la comida a futuro.

👉 **Conclusión:** No se trata de que coma “más”, sino de que aprenda a comer con confianza y disfrute.

Los 5 Mitos...

MITO #5: “CON LA LECHE BASTA, LOS BEBÉS NO NECESITAN ALIMENTOS RICOS EN HIERRO.”



- La recomendación del momento de inicio del bebé es porque las reservas de hierro del bebé se agotan alrededor de los 6 meses, dependiendo del parto y el corte del cordón umbilical.
- La absorción de hierro en leches artificiales es baja, mientras que la leche materna, aunque tiene poco hierro, es fácilmente absorbible, pero no alcanza a cubrir la alta demanda del crecimiento y desarrollo cerebral del bebé.

👉 **Conclusión: La leche sigue siendo fundamental, pero a partir de los 6 meses es necesario incorporar alimentos ricos en hierro. Así, cuando el bebé comience a ingerir menos leche, ya sabrá comer lo que le asegura un buen aporte de hierro.**

Ahora ya sabes qué mitos pueden poner en riesgo la alimentación de tu bebé. El siguiente paso es contar con una guía práctica que te diga exactamente qué hacer y cómo organizarte para iniciar con calma y seguridad.

👉 *Descubre el Kit Primer Bocado: checklist de preparación, planner de 7 días, ideas de menú, guía de señales y guía anti-gastos, todo en un solo lugar.*

www.alhigea.com