Galletas para bebés: ¿Cuándo puedo dárselas?

8 A 12 MESES

ARTÍCULO

5 MIN

Mucho se habla de las galletas para bebés y surge la duda de cuándo es el momento adecuado para dárselas. Aquí te contamos sus beneficios y cómo integrarlas a su alimentación.

Iniciar con la alimentación complementaria con tus hijos suele ser complejo. Las galletas se convierten en una alternativa que trae muchos beneficios. Conócelos aquí.

Es posible que tengas la duda de cuándo darle las galletas a tu bebé como parte de la alimentación complementaria, es normal que surjan estos cuestionamientos teniendo en cuenta que cada niño es distinto y digiere las comidas a su manera. Es importante que conozcas las características y los beneficios que trae para ellos la ingesta de este alimento.

Las galletas para bebés son productos diseñados especialmente para niños pequeños que se encuentran en la etapa de transición hacia alimentos sólidos. Están formuladas teniendo en cuenta las necesidades nutricionales y sus capacidades de masticación.

Importancia de las galletas para bebés

Es recomendable consultar con el pediatra antes de introducir las galletas para bebés en su dieta, especialmente si tiene alguna condición específica o alergias alimentarias. El médico podrá brindarte orientación y recomendaciones personalizadas según las necesidades y el desarrollo de tu hijo. Sin embargo, aquí tienes algunos aspectos importantes que debes tener en cuenta:

- **Ingredientes y nutrición:** las galletas para bebés son suaves y fáciles de digerir, contienen harina de trigo integral, avena, frutas y vegetales. Están diseñadas para proporcionar una fuente adicional de nutrientes, como hierro, calcio, vitaminas y fibra, que son importantes para el crecimiento y desarrollo de los niños.
- **Textura y tamaño adecuado:** se adaptan a las habilidades de los bebés en esta etapa de su desarrollo. Suelen tener una consistencia blanda que se deshace fácilmente en la boca, lo que ayuda a prevenir el riesgo de atragantamiento. Además, el tamaño de las galletas está diseñado específicamente para adaptarse a sus pequeñas manos.
- **Sin aditivos nocivos:** no tienen aditivos artificiales, como colorantes, saborizantes o conservantes, que pueden ser perjudiciales para la salud de los bebés. Además, se evita agregar azúcares refinados o edulcorantes en exceso, para hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana.

¿Cuándo empezar?

Puedes comenzar desde los 6 meses con galletas elaboradas a base de cereales sin

gluten. Recuerda de si lo inicias en esta etapa, se convierte en una alimentación complementaria a la leche materna, por lo que su consumo debe ser ocasional en la mañana o en las tardes como un snack.

Es importante que identifiques si le agrada el sabor y la textura, hacia los 9 meses ya puedes incluir con mayor frecuencia las galletas con la consistencia adecuada que se deshaga en su boca y pueda pasarla sin peligro a que se atore. De hecho, los bebés chupan hasta sentirla blandita. ¡Son muy inteligentes!

Beneficios del consumo de galletas en los bebés

Darles galletas a los bebés trae diferentes beneficios, aunque es recomendable consultar con un pediatra antes de introducir cualquier alimento nuevo en su dieta. Aquí te contamos algunos de ellos:

- **Ayuda a la coordinación:** al masticar las galletas, los bebés ejercitan sus mandíbulas y músculos faciales, lo que puede ser mejorado para el desarrollo de la coordinación y habilidades motoras.
- **Alivia cuando están saliendo los dientes:** algunas galletas especialmente diseñadas para bebés contienen ingredientes como la manzanilla, que pueden proporcionar un alivio temporal durante la etapa de dentición. Al masticarlas, experimentan una sensación reconfortante disminuyendo la incomodidad causada por la salida de los dientes.
- **Desarrolla habilidades de alimentación:** al permitir que los bebés agarren y manipulen las galletas, están mejorando sus habilidades de agarre y coordinación mano-ojo. Esto les ayuda a desarrollar destrezas motoras finas y les proporciona una experiencia sensorial al explorar diferentes texturas, formas y colores.
- **Snack nutritivo:** al elegir galletas adecuadas y saludables para bebés, es posible encontrar opciones que contengan ingredientes nutritivos como granos integrales, frutas y verduras. Pueden ser una fuente adicional de fibra, vitaminas y minerales, para complementar una dieta equilibrada.
- **Comodidad y distracción:** las galletas pueden proporcionar un momento de comodidad y juego para los bebés, especialmente cuando están en la etapa de explorar y descubrir diferentes alimentos. El acto de masticar y saborearlas puede ayudar a calmarlos y mantenerlos ocupados durante periodos de tiempo cortos.
- **Contribuyen a la autonomía y la independencia:** al ofrecer galletas a los bebés, les das la oportunidad de participar en el proceso de alimentación. Pueden agarrarlas y llevárselas a la boca por sí mismos, lo que va fomentando habilidades de autoalimentación.

¿Qué tipo de galletas le puedo dar a mi bebé?

A la hora de hornear las galletas para bebés, haz formas alargadas para que se puedan coger fácilmente con el puño y llevárselas a la boca, también puedes usar moldes para hacer formas divertidas, solo necesitas estos ingredientes para prepararlas:

- 130g de maicena
- 130g de harina de arroz integral
- 1 huevo
- ¼ de taza de leche materna
- 100g de mantequilla sin sal
- Una cucharada de canela en polvo
- Una cucharada de ralladura de piel de naranja o de limón

Usa mantequilla a temperatura ambiente y bátela para que esté cremosa. Añade el huevo, la canela y la ralladura de limón o naranja y mezcla. Juntas la maicena y la harina de arroz integral y ve incorporando poco a poco a la masa, removiendo hasta que la mezcla quede consistente. Por último, añade la leche y mezcla hasta conseguir una bola de masa que se despegue fácilmente del recipiente.

Estira la masa en una bandeja, hasta que quede consistente y deja reposar. Una vez la masa se haya enfriado puedes hacer las formas que más te gusten a mano o con moldes. Hornea durante 8-10 minutos en el horno precalentado previamente a 180º.

No tengas miedo al darle las galletas a tu bebé, aprovechando sus beneficios, disfrutando de las vitaminas, minerales y cereales que te proporcionan para tus hijos.

Fuentes:

Blanca Espada. (febrero 2023). Ok Diario. Obtenido de Ok Diario: https://okdiario.com/bebes/cuando-puedes-darle-galletas-bebe-10445037

Preconcepción

Embarazo

0 a 4 meses

6 a 8 meses

8 a 12 meses

12 a 24 meses

2 años