

6. ¿Hay que darle agua al bebé que toma pecho?

Blanca Espínola Docio

Los niños menores de 6 meses alimentados de forma exclusiva con lactancia materna o fórmula artificial no necesitan más aportes de líquidos que la propia leche.

La cantidad de agua que contiene la leche es suficiente para cubrir sus necesidades.

Al comenzar con la alimentación complementaria es necesario ofrecerles agua que irán tomando en mayor cantidad según aumente la cantidad de alimentos sólidos que tomen. Es recomendable ofrecérsela en vaso.

No es adecuado ofrecer a los niños zumos, infusiones ni otras bebidas azucaradas.

Estos productos contienen mucha azúcar y desplazan a la leche que es el principal nutriente a esta edad.