bornlearning℠

Ideas acerca de cómo alimentar a los niños pequeños

Enseñarle a comer al bebé … presentarle los sabores, las texturas y los olores de los distintos alimentos … darle los nutrimentos que necesita para crecer y desarrollarse … todas tareas esenciales de la crianza en las que nunca está de más un poco de ayuda. Por eso, **te aconsejamos colgar estas sugerencias en el refrigerador** y consultarlas cuando las necesites.

De 4 a 6 meses

Aunque la leche materna y la "fórmula" siguen siendo las principales fuentes de nutrición y calorías hasta los 4 ó 6 meses de vida, a esta edad puedes empezar a darle alimentos sólidos. Si crees que el bebé está listo para probar comida "de verdad" (observa atentamente lo que comes, no parece quedar satisfecho sólo con el biberón), agrega a su dieta alimentos blandos, de a uno. Si bien siempre debes consultar primero al pediatra, aquí te explicamos los primeros pasos generales:

1) **Cereal de arroz.** Mezcla el cereal con leche materna o "fórmula." Dado que el bebé no digiere muy bien porque que no sabe comer con cuchara y tragar, sírvele una porción por día hasta que notes que come mejor.
2) **Puré de frutas y verduras.** A medida que el bebé aprenda a comer mejor, agrega nuevos alimentos, de a uno. Se recomienda puré de manzanas, batata (camote), zanahoria, peras, o plátano. Evita los alimentos difíciles de masticar o tragar, como zanahoria cruda, palomitas de maíz, o uvas.
3) **Una vez al día.** Dale alimentos sólidos una vez al día, y aumenta a dos veces cuando veas que come dos o tres cucharadas por comida.
4) **Un ingrediente por vez.** Para saber si el bebé es alérgico a un alimento en particular, agrega un ingrediente por vez y espera varios días antes de probar el siguiente.

De 6 a 8 meses

Aunque la lecha maternal o de "fórmula" sigue siendo la base de su dieta, puedes comenzar a darle una variedad mayor de sabores y texturas.

1) **Combina sabores en una misma comida.** Algunas sugerencias: arroz con papilla de frutas; papilla de frutas y verduras, como manzana y batata (camote), con pollo o pavo hecho puré; puré de plátano y aguacate.
2) **Variantes.** Alimentos de harina integral — pan y cereales, como Cheerios. Productos lácteos, como yogurt y quesos suaves. Otras frutas, como mango y durazno (trozos pequeños para que no se atore). Carne de pollo o de res (magra), picada, o molida.
3) **No lo obligues a comer.** Si no quiere comer lo que le presentas, vuelve a ofrecérselo en otra ocasión. Déjalo acostumbrarse al nuevo sabor, pero no lo obligues a comerlo.
4) **Varias comidas.** A esta altura, ya deberías estar sirviéndole dos a tres comidas diarias.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su continuo apoyo.

bornlearning℠

Ideas acerca de cómo alimentar a los niños pequeños, página 2

De 8 a 18 meses

Cuando la motricidad del bebé esté más desarrollada, empezará a comer solo de la bandeja de la silla alta. A los 12 meses, debe comenzar a dejar el biberón y beber del vaso. Esto le abrirá un mundo de nuevas posibilidades.

1) **Trozos pequeños.** Corta los alimentos en trozos que el niño pueda tomar con la mano y tragar fácilmente.
2) **Alimentos suaves para moler con las encías.** Aunque el bebé ya tenga algunos dientes, lo más probable es que todavía no mastique el alimento sino que lo deshaga con las encías.
3) **Alimentos duros para cuando le salen los dientes.** A muchos bebés les gusta morder una galleta o un pedazo de pan congelado cuando les duelen las encías al salirle los dientes.
4) **Sugerencias de alimentos para comer con la mano:** quesos blandos, fideos blandos con mantequilla y queso o salsa de tomate, "waffles" con papilla de fruta, bocaditos de pollo rebosado blandos, verduras cocidas al vapor, como zanahorias y habichuelas.

De 18 a 24 meses

Ya puede comer casi todo lo que se sirve en la mesa para el resto de la familia. Te sugerimos lo siguiente:

1) **Porciones pequeñas.** Sírvele sándwiches, pizza o hamburguesa en tamaño miniatura.
2) **Preparación rápida.** Como son bastante impacientes, dales alimentos fáciles de preparar, pero nutritivos (mantequilla de cacahuete con mermelada, huevos revueltos con queso, trocitos de verdura con salsas de queso crema o aguacate y espinaca; galletas y queso, o paletas heladas caseras hechas con fruta licuada.)
3) **Presentación creativa.** Haz que comer sea divertido. Corta sándwiches en forma novedosa, coloca caras y adornos en pizzas, tostadas y galletas con verdura y queso; dale frutas organizadas por color.
4) **Varias porciones pequeñas al día.**
5) **Evita alimentos con los que el niño pueda atorarse:** uvas enteras, palomitas de maíz, frutas secas o zanahorias crudas.

24 meses o más

A esta edad, el niño ya come solo la mayoría de los alimentos que se sirven en la mesa, aunque todavía rigen ciertas pautas aplicadas para los 18 a 24 meses.

1) **Otras ideas. Sírvele fideos de colores.** Cuantos más colores tiene una comida, más nutrimentos suele ofrecer. Agrega trozos de fruta a la gelatina y colócala en moldes de diversas formas.
2) **Cocina con tu hijo.** Deja que te ayude mezclando ingredientes, untando mantequilla, colocando queso sobre la pizza, etc. Al participar en la preparación se sentirá útil y también mostrará más interés en la comida.
3) **Ofrécele pequeños refrigerios para reponer energía.** Los niños son muy activos y necesitan comer algo rápido y nutritivo entre las comidas (p.ej.: rodajas de manzana con miel, galletas de arroz con queso, licuado de plátano y yogurt, kiwi o fresas con queso blanco, pan integral o fideos con queso "cottage").

Born Learning℠ es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítanos en línea en **www.bornlearning.org.**

CIVITAS | United Way SUCCESS BY 6 | United Way

Monroe Smart Start Birth-to-Five Coalition — Ready for School ▸ Ready for Life.

United Way of Monroe County

www.monroesmartstart.org
www.monroeunitedway.org

Este instrumento de Civitas ha sido adaptado para la campaña de *Born Learning*.
© 2006 Civitas
PT/S/0506