

# RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods

Ahora tu bebé está preparado para ser un auténtico explorador de alimentos. Es el momento de introducir muchos sabores y texturas nuevos. Con la práctica, los bebés aceptarán estos nuevos alimentos y pedirán más. Modificar fácilmente las comidas familiares es una buena manera de que tu bebé adquiera nuevas habilidades y se convierta en un aventurero.

## ¿Qué alimentos ofrecer?

- Introduce pequeñas cantidades de una amplia variedad de frutas, verduras, proteínas y cereales en un arco iris de colores. Las frutas y verduras tienen un bajo riesgo de reacciones alérgicas y no es necesario introducirlas de una en una.
- Para obtener información detallada sobre la introducción de alimentos comunes con alto contenido en alérgenos (lácteos, huevo, cacahuets, frutos secos, soja, trigo, pescado, marisco, sésamo), hable con su pediatra y consulte la sección "Consejos para una Alimentación Segura".
- Ofrezca muchos alimentos ricos en hierro, como carnes, legumbres, verduras y cereales enriquecidos con hierro.
- Las especias como la canela, la pimienta, el curry, el ajo en polvo y las hierbas frescas o secas, como la albahaca y el perejil, son una buena manera de introducir más sabores.
- Continúe ofreciéndole alimentos muchas veces en rotación. Los bebés pueden necesitar entre 8 y 10 intentos durante varios días o semanas para aceptar los sabores de algunos alimentos, como las verduras.
- Cuando utilice alimentos para bebés comprados en tiendas, seleccione productos con más del 50% de verduras o purés de una sola verdura para ayudar a entrenar las papilas gustativas de los bebés. Las mezclas de frutas y verduras pueden ocultar el sabor de las verduras.



## ¿Cuánto ofrecer?

- Alrededor de los 9 meses, la mayoría de los bebés comen de 3 a 5 pequeñas comidas o meriendas, repartidas a lo largo del día. Ofrézcale aproximadamente ½ taza de una variedad de alimentos por comida.
- Los bebés siguen necesitando la leche materna o de fórmula para obtener calorías y nutrición, pero pueden ir sustituyendo poco a poco los biberones por alimentos sólidos. Considere la posibilidad de ofrecer comidas o meriendas antes de la fórmula y/o la leche materna a medida que el interés de su hijo cambie a los alimentos sólidos.
- Recuerda que debes estar atento a las señales de hambre. Confía en tu bebé para que regule su propia ingesta de alimentos y no le presiones para que coma más bocados. Ofréceles comida si siguen teniendo hambre después de haber comido o merendado.

### BUSQUE ESTE ICONO:

los productos aprobados para utilizar el icono de PHA contienen más de un 50 % de vegetales y no contienen aditivos.

**PHA**  **Veggies Early & Often**  
**APPROVED**

Esta guía es proporcionada por:



dr.yumproject



## RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods



### ¿Cómo ofrecer los alimentos?

- Supervisa siempre a tu bebé durante las comidas. A veces los bebés tienen arcadas cuando sienten una nueva textura en la boca. Si las arcadas son frecuentes, prueba con una textura más suave. Con más práctica y exposición, las arcadas suelen disminuir.
- Pon los alimentos delante de tu bebé en su bandeja o mesa para dejarlos explorar con las manos. Esta exploración, aunque parezca sucia, es un paso importante para animar a tu bebé a probar nuevos alimentos. También favorece al desarrollo cerebral y de la motricidad fina.
- Adapta las comidas familiares licuando, machacando con el tenedor o cortando en cubos finos los alimentos blandos. Las tiras de alimentos blandos y “aplastables” del ancho de su dedo meñique también son perfectas a esta edad.



### ¿Y Las bebidas?

- La leche materna y/o la alimentación con fórmulas enriquecidas con hierro siguen siendo la principal forma de nutrición e hidratación de los bebés.
- Ofrézcale unos pequeños sorbos de agua en un pequeño vaso abierto o con pajita para que los bebés se acostumbren al sabor del agua sola. No le ofrezcas más de 4 onzas de agua al día.
- A los bebés menores de 12 meses no se les debe ofrecer zumo ni otras bebidas.



## Impulsando el desarrollo de la alimentación

- 1. HABILIDADES MOTORAS ORALES:** Desarrolla el control y la coordinación del bebé para que trague con seguridad ofreciéndole una variedad de purés que pueda comer con cuchara. Cuando tu bebé pruebe nuevos alimentos, verás que a menudo los empuja con la punta de la lengua. Este “reflejo natural de empujar la lengua” empezará a desaparecer lentamente en los próximos meses.
- 2. HABILIDADES MOTORAS GRUESAS:** Coloca a los bebés para que se alimenten con apoyo para el torso (pecho, vientre y espalda). Una vez que sus rodillas se doblan sobre el borde del asiento de la sillita, necesitan un soporte para los pies.
- 3. HABILIDADES MOTORAS FINAS:** Proporcionar trozos blandos de comida puede ayudar a los bebés a empezar a “rastrillar” los alimentos con las manos y a sujetar tiras más grandes en los puños. Entre los 9 y los 12 meses, el agarre de rastrillo se convertirá en un agarre de pinza para que puedan agarrar y soltar con precisión los alimentos con los dedos.
- 4. HABILIDADES COGNITIVAS Y DE COMUNICACIÓN:** Comparte conversaciones con tu bebé durante las comidas haciendo preguntas y hablando sobre los alimentos que están comiendo juntos.
- 5. ENTRENAMIENTO DEL GUSTO:** Introduce el mismo alimento de diferentes maneras y con diferentes texturas. Intenta hervir, escaldar, cocer al vapor, asar y añadir diferentes especias a las verduras para hacerlas más divertidas e interesantes. Recuerde que puede ser necesario exponer al bebé a un nuevo alimento antes de que parezca gustarle.

**RECUERDE** compartir esta información con cualquier persona de su hogar o sistema de apoyo que también será responsable de alimentar a su hijo.

Para conocer formas sencillas de modificar las comidas familiares para tu nuevo bebe aventurero, escanea aquí.



La información contenida en esta guía no debe utilizarse como sustituto de la atención médica y el asesoramiento de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que su pediatra puede recomendar en función de los hechos y circunstancias individuales.

Colaboradores: Carmen Berry, MPH, RD, LD; Kofi Essel, MD, MPH, FAAP; Nimali Fernando, MD, MPH, FAAP; Rupa Mahadevan, MD, FAAP, ABOIM; Melanie Potock, MA, CCC-SLP