

RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods

Ha llegado el momento de que tu bebé deje atrás los purés y los alimentos triturados y comience a explorar una amplia variedad de texturas y combinaciones de sabores disfrutando de versiones modificadas de las comidas familiares. Involucra a tu bebé en las conversaciones a la hora de comer y acepta el desorden, ya que tu bebé está aprendiendo a alimentarse por sí mismo a esta edad.



¿Qué alimentos ofrecer?

- **VARIEDAD:** Siga ofreciendo una variedad de frutas, verduras, proteínas y granos en un arco iris de colores. Comparta las comidas en familia con recetas que tengan más ingredientes combinados, sabores y especias. Si su hijo decide no comer ciertas verduras o frutas, siga ofreciéndoselas varias veces, a veces hasta 8-10 intentos, para ayudar a la aceptación del sabor.
- **TEXTURA:** A los 9 meses, asegúrate de que tu bebé ha pasado de los purés o alimentos suaves a masticar una variedad de alimentos blandos del tamaño de un bocado o de la mano. Los purés y bolsas comprados en la tienda pueden ser una forma fácil de alimentar a tu bebé, pero límitalos a los momentos en que puedan ser necesarios por comodidad, o utilízalos como salsa para alimentos con más textura.
- **ALIMENTOS ALERGÉNICOS:** A los 9 meses, tu bebé puede haber probado los 9 alimentos con alto contenido en alérgenos: lácteos, huevo, cacahuets, frutos secos, soja, trigo, pescado, marisco y sésamo. Una vez introducido un alimento con alto contenido en alérgenos, es importante mantenerlo en la dieta del bebé de forma regular, ya que se ha demostrado que una exposición temprana y constante reduce el riesgo de desarrollar alergias alimentarias más adelante.
- **LEA LAS ETIQUETAS:** Ten en cuenta que muchas meriendas para niños pequeños, como los bocadillos de queso, las gominolas con sabor a fruta, los yogures derretidos y las comidas envasadas para niños pequeños, pueden contener más sal y azúcar de lo recomendado para esa edad. Intenta limitar su consumo.



¿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?

- En lugar de alimentarles con cuchara o entregarles alimentos, a los 9 meses los bebés deberían coger los alimentos y las cucharas y alimentarse por sí mismos. Continúa supervisando de cerca mientras sirves los alimentos con los dedos.
- Acepta el desorden. Permitir que los bebés se ensucien durante las comidas contribuye al desarrollo sensorial y les permite familiarizarse y sentirse cómodos con alimentos de distintas texturas. Si empieza a tirar la comida, puede significar que ha terminado de comer y está listo para bajarse de la silla.
- Empieza a dar a tu bebé versiones modificadas de tus comidas familiares para que se acostumbre a las formas de condimentar los alimentos. También ayuda a reducir la necesidad de preparar varias comidas ahora y en el futuro. Esto puede significar picar un ingrediente más pequeño o cocinarlo ligeramente más tiempo para que esté blando. Los bebés de menos de 12 meses necesitan muy poco sodio, así que aparta la porción de comida de tu bebé antes de sazonar con sal para el resto de la familia.



¿Y las bebidas?

- Tu bebé sigue consumiendo leche materna y/o de fórmula para obtener calorías, hidratación y nutrición. Espera hasta los 12 meses para sustituir parte o toda esta ingesta por leche de vaca entera. Al año de edad, el bebé recibirá más calorías de los sólidos que de la leche entera o la leche materna. Habla con el médico de tu hijo si tienes alguna duda o preocupación sobre la posibilidad de dejar el biberón o utilizar una leche alternativa.
- Ofrézcale hasta un máximo de 8 onzas de agua durante todo el día en un pequeño vaso abierto o con pajita. Esta agua es importante para ayudar a una digestión saludable y puede incluso prevenir el estreñimiento crónico.
- La leche, el zumo y otras bebidas (refrescos con gas, té, etc.) no deben ofrecerse a los bebés menores de 12 meses.

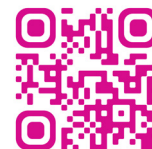


Impulsando el desarrollo de la alimentación

- 1. HABILIDADES MOTORAS ORALES:** A los 9 meses, los bebés desarrollan una masticación más circular o rotatoria al comer. Si su masticación parece ser más bien un patrón de arriba a abajo o de "aplantar con la lengua y tragar", puedes fomentar una mejor masticación colocando un alimento blando directamente sobre la mandíbula en la parte posterior de la boca, donde pronto aparecerán sus nuevos molares. Presione con firmeza para ayudar a su hijo a sentir el alimento y a provocar esa primera masticación.
- 2. HABILIDADES MOTORAS GRUESAS:** Dedicar mucho tiempo a jugar en el suelo y animar a los bebés a intentar gatear, levantarse para ponerse de pie, dar pasos sujetándose a los muebles y, finalmente, dar pasos de forma independiente. Estas actividades fortalecen los músculos de las piernas, los brazos y el tronco (pecho, vientre y espalda) y les ayudarán a sentirse estables cuando se sienten en una silla de comer y se alimenten solos.
- 3. LA MOTRICIDAD FINA:** El movimiento de "rastrillar" con toda la mano se convierte gradualmente en un agarre de pinza, de modo que ellos pueden agarrar y soltar los alimentos con mayor precisión con el pulgar y el dedo índice. Ayude a su bebé a aprender a sumergir y recoger con una cuchara guiando suavemente su cuchara mientras la sostiene.
- 4. HABILIDADES COGNITIVAS:** A esta edad, los bebés empiezan a entender el lenguaje más de lo que pueden expresar. Siga hablando de lo que hace a lo largo del día, por ejemplo, nombrando los alimentos cuando hace la compra o prepara las comidas. Haz que tu bebé participe en las conversaciones sobre las comidas familiares.

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

**ESCANEA ESTE CÓDIGO QR
PARA OBTENER IDEAS Y
RECETAS DE APERTIVOS:**



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

