

EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos

Descripción general

La alimentación de un bebé durante los primeros 1.000 días — desde el embarazo hasta los dos años — puede ser una aventura emocionante tanto para los padres como para los cuidadores y los bebés. Es un periodo de desarrollo, aprendizaje y vinculación. También es un momento en el que se pueden establecer patrones de alimentación saludables para toda la vida. Como el cerebro y el cuerpo están madurando rápidamente, es importante que los bebés coman una variedad de alimentos saludables en el momento adecuado para obtener los nutrientes esenciales que necesitan.

Para cualquier persona implicada en la alimentación de los más pequeños — ya sea un padre, un cuidador, un familiar o un amigo — una orientación oportuna puede facilitar la navegación de la trayectoria alimentaria de cada niño. Los médicos pueden desempeñar un papel importante proporcionando a las familias una educación creíble sobre el desarrollo de la alimentación, ya que proporcionan la continuidad de la atención durante el embarazo, la lactancia y la primera infancia.

Por este motivo, Partnership for a Healthier America (Asociación por una América más Saludable), en colaboración con el Proyecto Dr. Yum y un equipo multidisciplinar de expertos en la infancia, ofrece orientación anticipada sobre la alimentación de los bebés y la introducción temprana de las verduras.

Utiliza estas guías de primeros alimentos para compartir consejos proactivos y actividades prácticas para impulsar el desarrollo de la alimentación y crear hábitos saludables en cada etapa de la alimentación del niño.

Guía prenatal y postnatal

Esta guía incluye consejos para ayudar a los padres y cuidadores a entender cómo las elecciones alimentarias pueden favorecer un embarazo saludable y repercutir en su salud y la de su hijo a corto y largo plazo.

Guía de 1 a 4 meses

Esta guía explica el modelo de alimentación responsable y ofrece a las familias orientación sobre cómo desarrollar habilidades que serán útiles cuando su hijo empiece a comer alimentos sólidos alrededor de los 6 meses.

Guía de 4-6 meses

Aunque la leche materna y/o la fórmula fortificada con hierro siguen siendo el alimento principal de la dieta del bebé, ya es hora de introducir nuevos sabores y texturas. Esta guía destaca los signos de que está preparado para empezar a comer alimentos sólidos.

Guía de 6 a 9 meses

Esta guía proporciona información a las familias sobre cómo introducir de forma segura a los bebés en una variedad de nuevos sabores y texturas junto con los importantes nutrientes de la leche materna y/o la fórmula fortificada con hierro.



Guía de 9 a 12 meses

Esta guía proporciona consejos a las familias sobre cómo ofrecer una amplia variedad de texturas y combinaciones de sabores disfrutando de comidas familiares modificadas y desarrollando habilidades de autoalimentación.

Guía para niños pequeños

Alrededor del año, los niños pueden tener menos hambre y no estar tan interesados en los alimentos que antes les gustaban. Esta guía ofrece consejos de alimentación para niños pequeños y para crear un entorno positivo a la hora de comer para toda la familia.

Complemento: Consejos para una alimentación segura

Utilice estos consejos para ayudar a que la introducción de alimentos sea aún más segura para su bebé, incluyendo información detallada sobre la introducción de los 9 principales alérgenos alimentarios, formas de servir una variedad de alimentos de forma segura y más.



dr.yumproject



EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos

Criando bebés aventureros con los primeros alimentos es una iniciativa de la campaña Verduras Temprano y a Menudo de la Asociación por una América más Saludable, en colaboración con el Proyecto Dr. Yum, cuyo objetivo es criar a una generación de bebés aventureros en colaboración con profesionales de la salud, fabricantes de alimentos y educadores de la primera infancia.

Para más información, visite www.ahealthieramerica.org/firstfoods

ESTE KIT DE HERRAMIENTAS FUE REDACTADO POR:



NIMALI FERNANDO, MD, MPH, FAAP

Fundadora del Proyecto Dr. Yum, creadora de "Touchpoints" y coautora de "Raising a Healthy, Happy Eater"



CARMEN BERRY, MPH, RD, LD

Dietista Registrada de Salud Pública



KOFI ESSEL, MD, MPH, FAAP

Director del Programa de Alimentos como Medicina en Elevance Health; Pediatra Comunitario en el Hospital Infantil Nacional; Profesor Asociado Clínico de Pediatría en la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad George Washington.



RUPA MAHADEVAN, MD, FAAP, ABOIM

Profesora Asistente de Pediatría, Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Texas, Departamento de Pediatría, Directora de Medicina Culinaria en Nourish UT School of Public Health



MELANIE POTOCK, MA, CCC-SLP

Especialista en Alimentación Pediátrica, autora de "Responsive Feeding" y coautora de "Raising a Healthy, Happy Eater"



EMILY RYDBOM, CN, BCHN, CNP

Propietaria y CEO de GrowBaby Health



AMY WARNE, MBA, RD/LD

Gerente de Programas de Nutrición y Salud, Asociación para una América más Saludable (Partnership for a Healthier America)



Acerca de la Asociación por una América más Saludable

La Asociación por una América más Saludable (PHA) es la principal organización nacional sin fines de lucro que trabaja para crear cambios duraderos y sistemáticos que transformen el panorama alimentario en favor de la salud igualitaria. La PHA desarrolla enfoques basados en pruebas que se aplican en asociación con el sector privado, las organizaciones sin fines de lucro y el gobierno, aprovechando los activos de la PHA y los conocimientos de los socios para acelerar el ritmo de la transformación.

dr.yumproject

Acerca del Proyecto Dr. Yum

El Proyecto Dr. Yum es una organización sin fines de lucro dirigida por pediatras que ayuda a las familias y a las comunidades a superar las barreras que impiden una buena alimentación mediante una colección de consejos, actividades y recetas gratuitas, junto con planes de estudio para centros preescolares y familias.

EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos

Comprender las necesidades de tu cuerpo – en cuanto a alimentación, sueño, movimiento y reducción del estrés – es esencial para tomar decisiones personales sobre tu embarazo. Ahora es el momento de crear un sistema de apoyo, haciendo que las personas que te rodean te apoyen para atender tus necesidades, incluyendo los alimentos que quieres comer. Aquí encontrarás las pautas alimentarias para favorecer un embarazo saludable y que repercutirán positivamente en tu salud y la de tu hijo a corto y largo plazo.



Elige el color

Aumenta la variedad, diversidad y la cantidad de verduras y frutas de colores (intenta que haya un arco iris de alimentos todos los días) no sólo para maximizar tu ingesta de nutrientes, sino también para influir en las preferencias de tu bebé por los alimentos saludables. Así es: tu bebé puede “probar” lo que comes a través del líquido amniótico (el líquido que rodea al bebé durante el embarazo a partir del 2do trimestre). Come una variedad diversa y colorida de plantas durante el embarazo y después del parto. Esta exposición temprana le ayuda a prepararse para comer sin remilgos.

Elige la calidad

Haz hincapié en los alimentos integrales, como las verduras y frutas de colores, los cereales integrales (avena, pan integral, arroz integral), los lácteos ricos en calcio (leche, yogur, queso cottage), las fuentes de proteínas vegetales y animales magras (alubias, frutos secos, carne magra) y las opciones de grasas saludables (aceite de oliva, los frutos secos/semillas, los huevos, el pescado, los aguacates y las aceitunas). Elija más alimentos cercanos a su estado natural y limite los alimentos procesados cuando pueda.

Elige la densidad

El embarazo es un momento crucial en el que las necesidades de proteínas son muy elevadas y la deficiencia de proteínas en la dieta es común (especialmente para los vegetarianos/veganos). Consuma una amplia variedad de proteínas de alta calidad (carne magra, huevos, lácteos, legumbres, frutos secos) para obtener mayores niveles de energía, menos náuseas, un mejor desarrollo y peso al nacer de su bebé y un menor riesgo de preeclampsia (peligrosa presión arterial alta durante el embarazo).

Esta guía es proporcionada por:



dr.yumproject



EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos

Leche materna:

se refiere a toda la leche que se extrae de la lactancia materna, del pecho (chestfeeding) o de la extracción de leche.



Elige claro

Cuando estás embarazada, tu cuerpo necesita más líquido para ayudar a formar el líquido amniótico del bebé y para llevar nutrientes al bebé a través de una circulación sanguínea adecuada. Intenta beber 100 onzas de agua al día (alrededor de 12 tazas). Se prefiere agua filtrada. Es importante agregar electrolitos saludables: añade una pizca de sal marina del Himalaya, un toque de lima y un poco de agua de coco a tu vaso de agua. Si beber agua es un reto, prueba añadiendo rodajas de frutas para dar sabor a tu agua de forma natural, o intenta comer productos frescos hidratantes como pepinos, sandía, pimientos, rábanos, espinacas y tomates. Evita las bebidas azucaradas, que pueden causar deshidratación.



Elige nutrientes clave

Hay nutrientes cruciales que tú y tu bebé necesitan mientras crecen juntos, y puede ser difícil encontrar suficientes en los alimentos. Toma a diario una vitamina prenatal completa que incluya hierro, folato, vitamina B 12, calcio, colina, vitamina D, zinc y ácidos grasos omega-3 (EPA/DHA). Toma minerales esenciales como hierro, magnesio y calcio por separado para una mejor absorción. Estas vitaminas y minerales específicos son importantes durante todos los trimestres del embarazo y en el periodo posnatal.



Elige tú

Una pareja o una red de apoyo es especialmente importante para tu salud y bienestar durante el embarazo y para el cuidado de tu bebé. Una vez que llegue tu bebé, comer para satisfacer tus necesidades en el posparto es fundamental para la recuperación del parto, el equilibrio hormonal, el estado de ánimo y los niveles de energía. Continúe siguiendo los consejos de alimentación y bebida saludables mencionados anteriormente, incluyendo tomar vitamina prenatal de alta calidad.



Elegir para el futuro

Las decisiones nutricionales tomadas durante el embarazo ayudarán a mantener a tu bebé saludable desde la infancia hasta la adultez, influirán en sus preferencias alimenticias y gustativas cuando empiece a comer alimentos sólidos, y a establecer una lactancia exitosa. Los sabores diversos que consumas se transmitirán a través de la leche materna, al igual que lo hicieron cuando tu bebé estaba en el útero. ¡Brindemos por un futuro saludable para ti y tu pequeño aventurero!



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.

EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos

Tu bebé está creciendo rápidamente y desarrollando muchas habilidades nuevas, entre ellas la de alimentarse. La AAP recomienda la lactancia exclusiva hasta los 6 meses. Tanto si le das leche materna, como si le das leche de fórmula o ambas, puedes desarrollar habilidades que serán útiles para que tu hijo empiece a comer alimentos sólidos alrededor de los 6 meses.



¿Qué debe comer mi bebé?

La leche materna y/o la fórmula infantil fortificada con hierro es el verdadero "primer alimento" en la dieta de su bebé. Para obtener apoyo y recursos para la lactancia o la extracción de leche, pregunta a tu pediatra, dirígete a la oficina local de WIC, busca una Liga de la Leche local o busca aquí para obtener más recursos.



¿Cuánto debe comer mi bebé?

A los 2 meses, los bebés comen entre 3 y 5 onzas de leche materna o de fórmula infantil cada 2-4 horas. A los 4 meses pueden comer de 4 a 6 onzas por toma. Después de los primeros 1-2 meses, los bebés pueden empezar a dormir más tiempo por la noche y a comer más durante el día. La cantidad y el horario de las tomas pueden variar según el modelo de alimentación responsable.



¿Qué es la alimentación responsable?

La alimentación responsable es un modelo de alimentación de tu hijo recomendado por el Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la AAP y la Organización Mundial de la Salud. Siguiendo este modelo, usted responde a las señales de hambre y saciedad de su bebé en lugar de seguir un horario específico de alimentación. Tu bebé puede comer más a menudo un día y menos otro. Estar atento a las necesidades de tu bebé le ayudará a aprender a comer según su propio impulso interno de hambre. Sea cual sea su fuente de alimentación, leche materna y/o leche de fórmula enriquecida con hierro, es fundamental establecer una relación de alimentación con tu hijo desde el primer día.



¿Cómo sé si mi bebé tiene hambre?

Las señales de que tu bebé tiene hambre pueden ser la inquietud, la apertura de la boca, el enraizamiento (un reflejo que ayuda al bebé a girar la cabeza para encontrar el pecho o el biberón) y el chasquido de labios. Leer las señales del bebé y aprender cómo comunica el hambre y la saciedad es una parte importante de la alimentación reactiva.



¿Cómo sé si mi bebé está lleno o sólo necesita una pausa para alimentarse?

Los bebés suelen hacer una pausa y descansar, pero mantienen la boca cerca del pecho o el biberón si se están tomando un descanso. Si el bebé se aparta, se duerme o empieza a mostrar interés por otras cosas del entorno, lo mejor es respetar esas señales de saciedad y detener la toma.



¿Necesita mi bebé agua?

No. Los bebés no beben ni deben beber agua o cualquier otra bebida en este momento porque sus riñones no pueden manejar fácilmente el agua sola. Si necesitan líquidos, sólo se les debe dar leche materna y/o fórmula infantil.



Esta guía es proporcionada por:



dr.yumproject



se refiere a toda la leche que se extrae de la lactancia materna, del pecho (chestfeeding) o de la extracción de leche.

EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos

¿Debo poner alimentos sólidos, como cereales, en el biberón?

No. La leche materna y la fórmula tienen toda la nutrición que los bebés necesitan en esta etapa, y la mayoría de los bebés no necesitan el exceso de calorías. Los alimentos sólidos no suelen recomendarse hasta alrededor de los 6 meses. Si tu bebé tiene síntomas de reflujo, habla con tu pediatra antes de añadir nada a los biberones de leche materna o de fórmula infantil.



¿Cómo puedo saber si mi bebé no tolera la leche de fórmula o algo en la dieta de los padres lactantes?

Si su bebé tiene síntomas como regurgitación excesiva, nerviosismo excesivo, sangre en las heces u otros síntomas, hable con su pediatra para saber si es el momento de considerar una nueva fórmula o un cambio en la dieta de los padres lactantes.



Impulsar el desarrollo de la alimentación

- 1. HABILIDADES MOTORAS GRUESAS:** Desarrolla la motricidad gruesa mediante el tiempo boca abajo supervisado sobre una superficie plana o sobre tu pecho. El tiempo boca abajo consiste en tumbar al bebé durante breves periodos de tiempo mientras está despierto para ayudarle a fortalecer el cuello, los hombros y el pecho. Tu bebé necesitará esta fuerza alrededor de los 6 meses, cuando llegue el momento de sentarse en una silla para empezar a comer alimentos sólidos.
- 2. HABILIDADES MOTORAS FINAS Y ORALES:** Anima a tu bebé a sostener juguetes o mordedores seguros en sus puños. Puede llevarse los juguetes a la boca para explorarlos, lo que le ayudará a adquirir habilidades para comer en el futuro.
- 3. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN:** Para aprender a hablar, los bebés necesitan oír el lenguaje y ver gestos y expresiones faciales. Narra lo que ocurre a lo largo del día, incluso cuando comas o cocines. Habla con tu bebé cara a cara, observa y responde a sus intentos de comunicarse contigo.
- 4. ENTRENAMIENTO DEL GUSTO:** Si estás amamantando, asegúrate de comer una variedad de alimentos para nutrirte a ti y a tu bebé. Los sabores de los alimentos que se transmiten a través de la leche materna proporcionan a tu bebé una variedad de sabores antes de que introduzcas los alimentos sólidos.

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



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

EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos

De los cuatro a los seis meses, la leche materna y/o la fórmula fortificada con hierro siguen siendo el alimento principal de la dieta de tu bebé. Los expertos recomiendan empezar con los alimentos sólidos a los 6 meses, pero si tu bebé muestra signos de estar preparado para “probar sabores”, puedes empezar a ofrecerle pequeñas muestras de alimentos en puré poco antes de los 6 meses. Si tu bebé no muestra estos signos, no empieces. Espere a que esté preparado.



¿Cuáles son los signos de que está preparado?

Tu bebé está preparado para probar pequeños purés o alimentos suaves cuando puede mantener la cabeza erguida, abrir la boca cuando ve la comida, sentarse erguido con apoyo en un asiento para bebés o en una silla alta, mantener la comida en la boca y tragarla, y llevarse los juguetes o el puño a la boca para explorar.



¿Qué es la “ventana de sabores”?

Los sabores a los que está expuesto tu bebé desde el principio pueden marcar sus preferencias gustativas de por vida. A medida que se acercan a los 6 meses, los bebés son muy receptivos a una variedad de sabores. Si decides ofrecerle algunos sabores pequeños antes de los 6 meses, céntrate en una variedad de alimentos de un solo ingrediente, para no ocultar el sabor con otros gustos. Prioriza los sabores de las verduras, que suelen ser más amargos o salados, para ampliar el paladar de tu bebé.



¿Qué tipo de alimentos debo ofrecer a mi bebé cuando se acerca a los 6 meses?

La dieta de tu bebé sigue siendo principalmente leche materna o de fórmula. Para que empiece a experimentar los sabores de los alimentos, ofrézcale a su bebé purés de verduras suaves (como el brócoli, las patatas dulces o el betabel) y purés de frutas suaves (como los duraznos, las manzanas o las bayas).

Las recomendaciones anteriores de esperar de 3 a 5 días entre la introducción de nuevos alimentos ya no son necesarias cuando se ofrecen alimentos poco alergénicos, como verduras o frutas. Si tu bebé o tu familia tienen antecedentes de alergias, habla con su médico antes de empezar. Consulta la Guía de los 6 a los 9 meses y la sección “Consejos para una alimentación segura” para obtener respuestas a las preguntas más habituales sobre el inicio seguro de los sólidos para tu bebé a los 6 meses.



¿Cuánto debe probar mi bebé?

Cuando le ofrezcas alimentos, piensa en la variedad, no en el volumen. **A medida que el bebé se acerca a los 6 meses**, la comida sirve más bien para exponerlo al sabor, no a las calorías ni a los nutrientes que su bebé está obteniendo de la leche materna y/o de la fórmula. Ofrécele sólo una o dos cucharaditas de un alimento de un solo ingrediente, para no esconder el sabor. Da prioridad a la variedad de verduras. Puedes ofrecerle un puré suave en una cuchara blanda para bebés o con la punta del dedo limpia.

Esta guía es proporcionada por:



dr.yumproject



EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos

Leche materna:

se refiere a toda la leche que se extrae de la lactancia materna, del pecho (chestfeeding) o de la extracción de leche.

¿Por qué mi bebé hace muecas cuando prueba la comida?

A veces los bebés hacen muecas cuando prueban ciertos alimentos. Estas expresiones no significan que no les gusten esos alimentos. A menudo es sólo una reacción a una textura nueva y diferente. Ofrece otro sabor, y si tu bebé abre la boca, sabes que quiere más. A menudo, los bebés disfrutan fácilmente de las frutas debido a su dulzura. Los alimentos amargos o salados, como algunas verduras, pueden requerir más práctica antes de que a tu bebé le gusten. Asegúrate de ofrecérselos más a menudo.

¿Cuándo debo ofrecer alimentos alergénicos?

Espera a que tu bebé tenga 6 meses para introducir los 9 principales alimentos que suelen causar alergias (lácteos, huevo, cacahuetes, frutos secos, soja, trigo, pescado, marisco y sésamo). Las investigaciones demuestran que esta exposición temprana, y continua, ayuda a reducir el riesgo de desarrollar alergias alimentarias graves. Habla con tu pediatra y consulta la Guía de los 6 a los 9 meses y la sección "Consejos para una alimentación segura" para conocer las respuestas a las preguntas más habituales sobre el inicio seguro de los sólidos, incluidos los alimentos alergénicos, para tu bebé a los 6 meses.



Impulsando el desarrollo de la alimentación

- HABILIDADES MOTORAS ORALES:** Cuando los bebés morderquean los dedos, las manos y los mordedores, están aprendiendo a afinar los movimientos de la mandíbula y a explorar con la boca. Puedes ayudar a los bebés a disfrutar de este momento de exploración ofreciéndoles una variedad de mordedores seguros de muchas formas y texturas diferentes.
- HABILIDADES MOTORAS GRUESAS:** Anima a tu bebé a rodar con un "tiempo de barriga" supervisado. Primero rodará de la barriga a la espalda y, finalmente, de la espalda a la barriga. Este tiempo le ayudará a desarrollar los músculos del tronco para poder sentarse y comer alimentos sólidos cuando se acerque a los 6 meses.
- HABILIDADES MOTORAS FINAS:** Anima a tu bebé a agarrar los mordedores u otros juguetes seguros. Esta habilidad será importante cuando aprenda a sostener una cuchara una vez que haya empezado a comer sólidos alrededor de los 6 meses.
- HABILIDADES COGNITIVAS:** Habla con tu bebé cara a cara, haciendo pausas de vez en cuando para observar y responder a sus intentos de comunicarse contigo. Estás preparando estas habilidades para compartir conversaciones durante las comidas juntos, así que mantén las distracciones, como el tiempo de pantalla, al mínimo y disfruta de la conexión que estableces con tu bebé.
- ENTRENAMIENTO DEL GUSTO:** Si pruebas sabores diferentes cerca de los 6 meses, fíjate en lo que aceptan y rechazan inmediatamente. Asegúrate de ofrecerle alimentos como las verduras con sabores más amargos o ácidos con más frecuencia que las frutas una vez que empieces a darle sólidos regularmente a los 6 meses.

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



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

EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos

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".
- Es fundamental ofrecer muchos alimentos ricos en hierro, como carnes, legumbres, pescado, frijoles, tofu, verduras de hoja verde y cereales fortificados 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. Consulte la guía de 1-4 meses para más información sobre la Alimentación Responsable.
- 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

BUSQUE ESTE ICONO:

los socios dedicados a criar una generación de amantes de las verduras exhiben con orgullo el icono de PHA en su sitio web.

PHA  **Veggies Early & Often**
PARTNER

Esta guía es proporcionada por:



dr.yumproject



EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos



hambre después de haber comido o merendado.

¿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

EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos

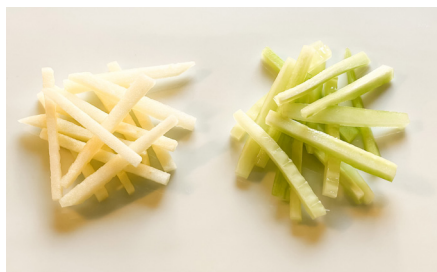
Consejos para una alimentación segura

Mantener a tu bebé seguro mientras come es una prioridad absoluta. A continuación se ofrecen consejos para una alimentación segura que responden a algunas de las preguntas más comunes que los padres y cuidadores pueden encontrar desde el inicio de la introducción de alimentos sólidos hasta el primer año de vida del bebé.



¿Cómo servir los alimentos de forma segura?

Una buena prueba: ¿Puede el bebé romperlo fácilmente sólo con sus encías? ¿Se puede aplastar fácilmente con el dedo y el pulgar? Además de ofrecer alimentos en puré o licuados, he aquí 6 formas de cortar alimentos suaves y seguros para el bebé:



PALILLOS DE CERILLAS: alimentos blandos y frescos sin piel y cortados en rodajas pequeñas y manejables (foto de ejemplo: pepino pelado o manzana pelada cortada en palillos)



PIEZAS DE MANO: Piezas más grandes pero muy blandas que se sostienen con toda la mano del bebé para que las explore y las muerda (Ejemplo: trozos de calabaza asada)



DESMENUZADO: Ofrezca alimentos húmedos y tiernos que se desmenucen fácilmente en pequeños trozos. (Foto de ejemplo: pollo, ternera o salmón desmenuzados)



MACHACADOS: Un rápido "aplastamiento" de un alimento redondo puede evitar el atragantamiento y permitir que el bebé lo coja con facilidad. Los alimentos machacados también pueden presentarse en un utensilio predeterminado para la autoalimentación (foto de ejemplo: judías cocidas machacadas o boniato machacado en una cuchara para bebés)



TIRAS DE CARNE: alimentos blandos y húmedos que el bebé puede mordisquear y aún así manejar pequeños trozos que se rompen. Consejo Pasar por pan rallado para que la comida sea menos resbaladiza para el agarre del bebé. (Ejemplo: tiras de calabacín asado o aguacate)



CUBOS DEL TAMAÑO DE UN CHÍCHARO: A esta edad, el bebé puede comer algunos cubitos blandos. Ofrezcale alimentos frescos y blandos o alimentos cocinados, nunca cubos duros (por ejemplo, quesos duros) que podrían alojarse en las vías respiratorias del bebé si se los traga enteros accidentalmente. (Ejemplo: kiwi en cubos pequeños o melón blando)



¿Qué evitar antes de un año?

ALIMENTOS: Algunos alimentos presentan un mayor riesgo de intoxicación alimentaria y de enfermedad grave en los niños pequeños con el sistema inmunitario en desarrollo. Estos alimentos deben evitarse: la miel, los embutidos (salchichas, salami, mortadela, pavo, etc.), los huevos o las carnes crudas o poco cocinadas, y los productos lácteos o quesos crudos o no pasteurizados. Los artículos con productos lácteos deben decir "leche pasteurizada" en la lista de ingredientes de la etiqueta.

BEBIDAS: La principal fuente de nutrición e hidratación del bebé durante el primer año es la leche materna y/o los preparados para lactantes. Se puede introducir el agua en pequeñas cantidades a partir de los 6 meses. No deben ofrecerse a los bebés menores de 12 meses otros tipos de bebidas, como la leche, los zumos y las bebidas azucaradas.

Esta guía es proporcionada por:



dr.yumproject



EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos



Atragantamiento vs arcadas: vigilar al bebé

- Las arcadas son la forma natural de intentar proteger las vías respiratorias de tu bebé. Para los bebés que acaban de empezar a comer sólidos, las arcadas son una respuesta natural a los nuevos sabores, las nuevas texturas y los sutiles cambios de temperatura.
- Un niño que se asfixia puede parecer en pánico, con los ojos muy abiertos y babeando, y progresando hacia una piel azulada en o alrededor de sus labios, encías, uñas u ojos. Pueden detectarse jadeos audibles, ruidos débiles o resoplidos, pero normalmente hay poco sonido porque las vías respiratorias están bloqueadas. Pregunta a tu pediatra sobre la capacitación en RCP en tu zona antes de empezar a dar alimentos sólidos a tu bebé.
- Peligros comunes de asfixia por alimentos que deben evitarse: frutos secos enteros (cacahuets, pipas de girasol, almendras), verduras duras sin cocinar (zanahorias, apio), alimentos redondos (arándanos enteros, uvas o judías), palomitas de maíz, perritos calientes, fruta fresca dura (trozos de manzana), trozos grandes de queso (queso en tiras) cucharadas de mantequillas de frutos secos y semillas (mantequilla de cacahuete sin diluir), caramelos (caramelos duros, gominolas, e aperitivos de fruta).



Chupón y desarrollo de la alimentación

- Los chupones son útiles para calmar y disminuir la posibilidad de SMSL, la muerte repentina, inesperada e inexplicable de un bebé aparentemente sano, en los primeros 6 meses. Su uso prolongado puede provocar problemas de alimentación e ingestión y puede suponer un riesgo para la seguridad. Incluso podría afectar al desarrollo facial de tu bebé.
 - Deje de usar el chupón durante el día a los 6 meses de edad para evitar lesiones en la boca por caídas con el chupete en la boca.
 - Deja de usar el chupón para las siestas/la noche alrededor de los 12 meses. Esto les ayudará a desarrollar un patrón de ingesta maduro para avanzar con seguridad a una variedad de alimentos con textura.



Alérgenos alimentarios

Cualquier alimento puede causar una alergia alimentaria. Sin embargo, estos 9 alimentos son responsables del 90% de las alergias alimentarias en bebés. Entre los 6-12 meses, introduzca estos 9 alérgenos alimentarios de uno en uno, incluyendo lácteos, huevo, maní, nueces, soya, trigo, pescado, mariscos y sésamo. Las investigaciones demuestran que una exposición temprana, y una exposición regular y continuada, ayuda a reducir el riesgo de desarrollar alergias alimentarias graves.

**Habla con tu pediatra si tienes dudas sobre la introducción de estos alimentos o si tienes antecedentes familiares de alergias alimentarias.*

- Haz que estos alimentos sean aptos para el bebé. Por ejemplo, toma una cucharadita de mantequilla de cacahuete suave y dilúyela en una cucharadita o más de agua tibia para que no sea tan pegajosa y espesa, lo que podría ser un peligro de asfixia.
- Lo ideal es que elijas un momento en el que tu bebé esté despierto durante unas dos horas para poder vigilar las reacciones. Ofrezca estos alimentos de uno en uno. Espere al menos dos o tres días entre la introducción de nuevos alimentos alergénicos y observe si aparecen síntomas como:
 - Piel (sarpullido; picor; hinchazón de labios, lengua, cara)
 - Cambio de color: color azulado, enrojecido o pálido. En el caso de los bebés con piel más oscura, busque cambios de color en los labios, las encías, la lengua y/o las uñas
 - Pulmones (tos, silbidos, problemas para respirar)
 - Sistema digestivo (vómitos, diarrea)
 - Sistema nervioso (somnolencia)

Llame al médico de su bebé ante cualquier síntoma leve, como sarpullido o picor. Llame al 911 o visite la sala de emergencias para cualquier reacción grave.



Actualmente no existe una ciencia exacta sobre la exposición a alérgenos alimentarios. Esta guía se basa en la investigación disponible y en el consenso profesional. 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; and Melanie Potock, MA, CCC-SLP

EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos

Tabla de exposición a alérgenos alimentarios

Cuando introduzca por primera vez los siguientes 9 alimentos con alto potencial alergénico, ofrezca 1-2 cucharaditas de cualquiera de estos alimentos durante 2-3 días antes de pasar al siguiente alimento con alto potencial alergénico. Anota la fecha en que presentó el alimento en los cuadros de abajo. Utilice la sección de notas para registrar algunas de las formas en que exploró estos alimentos o cómo respondió su bebé.

Consulte en la página anterior los signos de alergia alimentaria y cómo debe reaccionar.

Alimento	Día #1	Día #2	Día #3	Ejemplos
 el cacahuete	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Mantequilla de maní suave (sin azúcar añadida) diluida con agua, leche materna o de fórmula.
 el huevo	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Huevos revueltos bien cocidos o huevos duros triturados, alimentos horneados con huevo.
 los lácteos	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Yogur entero (sin azúcar añadida), queso finamente rallado
 el trigo	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Cereales de granos mixtos diluidos con fórmula o leche materna, tostadas de trigo integral.
 la soja	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Tofu suave triturado, edamame puré o triturado.
 los frutos secos	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Mantequilla de nuez suave (sin azúcar añadida) diluida con agua, leche materna o de fórmula.
 el pescado	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Pescado bajo en mercurio (como tilapia, salmón o trucha) cocido y desmenuzado finamente sin huesos.
 el marisco	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Camarones, carne de cangrejo, langosta o cangrejo de río muy finamente picados, mezclados con una pequeña cantidad de puré para facilitar la deglución.
 el ajonjolí	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Fecha _____ Cdta _____	Pasta de tahini (puré de sésamo) diluida y mezclada con otros purés, hummus con tahini.

UNA VEZ QUE HAYA COMPLETADO LOS 3 DÍAS, ASEGÚRESE DE CONTINUAR EXPONIENDO FRECUENTEMENTE A SU BEBÉ A CADA UNO DE ESTOS ALIMENTOS ALTAMENTE ALERGÉNICOS AL MENOS 2 VECES POR SEMANA O MÁS.

Notas _____

EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos

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. Para obtener más información sobre texturas seguras, consulte los "Consejos de alimentación segura" en la guía de 6-9 meses.
- **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. Consulte la tabla de exposición a alérgenos en los "Consejos de alimentación segura" de la guía de 6-9 meses.
- **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 socios dedicados a criar una generación de amantes de las verduras exhiben con orgullo el ícono de PHA en su sitio web.

PHA  **Veggies Early & Often**
PARTNER

Esta guía es proporcionada por:



dr.yumproject



EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos



¿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.



EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos

Durante el primer año de vida de tu bebé, el crecimiento es rápido, por lo que tiene mucha hambre. Sin embargo, después del primer año, el crecimiento y el metabolismo se desaceleran. Es posible que notes que tu bebé, que ya es un niño pequeño, tiene menos hambre y está menos interesado en cada comida. Ellos pueden no disfrutar de los alimentos que antes les gustaban. Ten paciencia, ya que los niños pequeños pueden necesitar el mismo tipo de práctica con los alimentos, como las verduras, que cuando empezaron a comer sólidos.



¿Qué comer y cuánto?

- Ofrézcale 3 comidas (¾-1 taza de comida por comida) y 2 meriendas. Sigue compartiendo las comidas familiares con tu hijo pequeño.
- Empieza con pequeñas porciones, como 2 cucharadas de cada alimento, y ofréceles más si siguen teniendo hambre. Algunos días pueden comer muy poco, y otros pueden comer mucho. Esto es normal, así que trata de no presionar a tu hijo para que coma más.
- Intente que haya al menos tres grupos de alimentos en las comidas y al menos dos grupos de alimentos en las meriendas. Dé prioridad a las comidas y las meriendas que incluyan proteínas o lácteos (que contienen grasas saludables) y carbohidratos ricos en fibra (verduras, frutas y/o cereales integrales) para que los niños obtengan una variedad de nutrientes y se sientan satisfechos durante más tiempo.
- Limite el uso de aperitivos preenvasados para niños pequeños, como yogures derretidos, galletas saladas y hojuelas, que pueden tener demasiada sal o azúcar añadida.
- Siga preparando los alimentos de forma segura para evitar el riesgo de asfixia: picar o moler los frutos secos enteros, cortar las verduras duras sin cocinar en tiras muy finas o cocinarlas hasta que estén blandas (zanahorias, apio), cortar los alimentos diminutos por la mitad (arándanos) y los alimentos redondos más grandes en cuartos (uvas, tomates cherry), cortar los perritos calientes en finas rodajas de media luna, cortar en rodajas finas la fruta fresca dura (manzana), desmenuzar o cortar en rodajas finas el queso, extender finamente las mantequillas de frutos secos y semillas sobre las tostadas u otros alimentos, evitar las palomitas de maíz y algunos tipos de caramelos (caramelos duros, gominolas, aperitivos de fruta, caramelos de goma o pegajosos).

* Si tu hijo necesita una bebida no láctea, habla con tu pediatra sobre las opciones disponibles y cómo asegurarte de que hay suficiente grasa y nutrientes en su dieta.



Llena la mitad de tu plato en cada momento de comer con una mezcla de verduras y frutas

PARA CADA COMIDA O MERIENDA...

ELIJA ENTRE 1 Y 3:

- **VERDURAS:** ofrezca un arco iris de colores cada día para una máxima exposición a los sabores y nutrientes. Establezca un objetivo familiar para probar una nueva verdura cada semana.
- **FRUTAS:** frescas, congeladas o enlatadas en zumo, ¡todas cuentan! Intenta elegir una variedad de frutas enteras para obtener el máximo de fibra y nutrientes, no de zumo.
- **GRANOS INTEGRALES:** Procure que al menos la mitad de los cereales sean integrales cada día, como la avena, el pan integral, el arroz integral, la pasta integral, las tortillas de maíz o de trigo integral, el pan de pita o pan hindú (naan).

ELIJA ENTRE 1 Y 2:

- **PROTEÍNAS:** Huevos, carne picada o desmenuzada (por ejemplo, pavo, ternera, pollo, cerdo, cordero), pescado y marisco, tofu, judías y lentejas, mantequilla de frutos secos o semillas.
- **LÁCTEOS*:** Leche, queso cottage, yogur, queso.

Esta guía es proporcionada por:



dr.yumproject



EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos



Bebidas para niños pequeños

- Alrededor de los 12 meses, tu hijo debe pasar de la leche materna o de fórmula a la leche de vaca entera.* (La grasa es importante para el desarrollo del cerebro hasta los 24 meses). Como alternativa, puedes seguir ofreciéndole leche materna a través del pecho o de un vaso.
- Utiliza tazas en lugar de biberones a partir de los 12 meses. Las tazas con pajita son ideales para ejercitar los importantes músculos faciales que se utilizan para comer y hablar. A veces los niños pequeños beben menos leche cuando pasan al vaso. Los niños pequeños deben obtener la mayor parte de su nutrición de los alimentos sólidos, y menos de la leche. Limita la ingesta de leche a 16-24 onzas al día.
- Anime a beber agua pura libremente (más de 8 onzas). Los zumos no son necesarios a esta edad. Aunque estén diluidos, introducen calorías innecesarias y pueden contribuir a la aparición de caries. También puede fomentar una fuerte preferencia por los alimentos dulces. Si decide ofrecerle zumo ocasionalmente, no le ofrezca más de 4 onzas (½ taza) de jugo 100%.



Enfoques para la alimentación de los niños pequeños

- Recuerda que los padres y cuidadores deciden “cuándo”, “qué” y “dónde” comer. Tu hijo decide “sí” va a comer y “cuánto”. Ofrecele una comida variada, que incluya algo que sepas que va a comer y algunos alimentos nuevos para que los pruebe.
- A veces los niños pequeños muestran nuevas preferencias y dejan de comer los alimentos que antes disfrutaban. Es importante ir rotando los alimentos, como las verduras, en su plato para que aprendan a aceptarlos de nuevo.
- Si tu hijo no quiere tocar las verduras, no pasa nada por “esconderlas” en algunas de sus comidas favoritas, como mezclar espinacas en la salsa de la pasta o calabaza en los macarrones con queso. Pero también hay que mantenerlas a la vista en el plato para que con el tiempo se sientan más cómodos explorándolas, tocándolas, oliéndolas, jugando y, finalmente, ¡comiéndolas!
- En la medida de lo posible, mantenga un horario de comidas, y limite el consumo de bocadillos adicionales o el “picoteo” entre las horas de comida establecidas. Deje pasar 2 ó 3 horas entre cada comida y merienda para que su hijo pueda desarrollar el hambre para la siguiente oportunidad de comer.



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



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

EL INICIO DE LOS PEQUEÑOS AVENTUREROS con sus primeros alimentos

Ambiente positivo a la hora de comer

- Ayude a los niños a desarrollar una forma consciente de comer no utilizando dispositivos electrónicos durante la hora de la comida. Aprovecha este momento para conversar y centrarte en la familia y la comida. Si los niños no están interesados en comer, conecta con ellos a través de la conversación y disfruta del tiempo en familia. Si quieren bajar, siempre pueden hacerlo y esperar hasta la siguiente comida o merienda.
- Los niños pequeños te observan a ti y a lo que comes, así que asegúrate de incluir mucha variedad en tu dieta. Ahora es el momento de practicar con alimentos que quizá no sean tus favoritos y mostrarles que incluso los adultos pueden aprender a amar nuevos alimentos, como las verduras.
- Tus hijos también están escuchando. Prepare el escenario y cree un entorno alimentario positivo, que incluya un enfoque neutral hacia todos los alimentos y formas y tamaños de cuerpo. Su atención y el refuerzo positivo pueden ser tan eficaces como ofrecer golosinas como recompensa.

Trate de usar frases positivas como esta para hablar de la comida:

Me encanta que toques y pruebes la comida. ¡Eres un verdadero explorador de la comida!



Impulsar el desarrollo de la alimentación

- 1. HABILIDADES MOTORAS ORALES:** Deja de usar biberones y chupetes por completo al año. El uso prolongado del biberón hace que los niños tengan un mayor riesgo de padecer infecciones de oído, caries y retraso en las habilidades motoras orales.
- 2. HABILIDADES MOTORAS GRUESAS:** A los 12 meses, algunos niños ya caminan, pero no hay que precipitarse: gatear y/o pasearse por los muebles les ayuda a desarrollar los pequeños músculos de las manos que les permiten sujetar los utensilios.
- 3. HABILIDADES MOTORAS FINAS:** Los alimentos colocados en platos con divisiones y bandejas de cubitos de hielo pueden ayudar a los niños a desarrollar la destreza con la cuchara y el tenedor, ya que los bordes de las divisiones constituyen una barrera para que los niños puedan coger o perforar los alimentos blandos. Utilice un tenedor de seguridad para niños pequeños con puntas redondeadas.
- 4. HABILIDADES COGNITIVAS:** A esta edad, los niños pueden imitar los gestos y pueden ser capaces de comunicarse con usted a su manera. Cuando hables con tu hijo, recuerda hacer una pausa de al menos 3 segundos después de cada pregunta para darle tiempo a procesar la información e intentar responder. Por ejemplo, pregúntale si quiere más comida. Incluso una sonrisa es una respuesta, así que nunca le niegues la comida si todavía no puede gesticular o hablar.

** Si tu hijo necesita una bebida no láctea, habla con tu pediatra sobre las opciones disponibles y cómo asegurarte de que hay suficiente grasa y nutrientes en su dieta.*



Recetas favoritas de Dr. Yum

albóndigas de pollo con verduras

Preparación 20 minutos, Cocción 30 minutos, Sirve para 48 albóndigas de 1 pulgada

ingredientes

- ½ cebolla dulce, picada muy fina
- ½ calabaza amarilla, picada muy fina
- ½ calabacín, picado muy fino
- 1 zanahoria rallada
- 1 taza de espinacas baby, picadas muy finas (frescas)
- 2 libras de pollo molido sin grasa
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de ketchup
- 2 cucharaditas de mostaza amarilla
- ½ cucharada de salsa worcestershire (omitir en caso de alergia al pescado)
- 1 taza de migas de galletas de arroz

método

Precalentar el horno a 375 grados. Saltear las verduras en una sartén con una pequeña cantidad de aceite de oliva. Cuando las verduras estén blandas, añadir las espinacas picadas y remover hasta que se marchiten. Retirar las verduras del fuego y dejar que se enfríen un poco. En un recipiente grande, coloque 2 libras de pollo molido sin grasa. Sazone con 1/2 cucharadita de sal, pimienta y ajo en polvo. Añade el ketchup, la mostaza, la salsa Worcestershire y las migas de galletas de arroz. Añada las verduras y mezcle todo suavemente con las manos o con un machacador de patatas. Con una cuchara pequeña, forme albóndigas y colóquelas en una bandeja de horno rociada con spray antiadherente. Hornea las albóndigas durante 15 minutos, luego dales la vuelta y hornéalas otros 15 minutos. Puedes añadirlas a tu salsa favorita o comerlas solas. También saben muy bien frías y pueden ser fácilmente empacadas para el almuerzo.

CONSEJO PARA BEBÉS: Rompe las albóndigas en trozos pequeños o haz albóndigas diminutas para ayudar a tu bebé a practicar la autoalimentación y a perfeccionar el agarre con pinzas.



bocadillos de brócoli y zanahoria

Preparación 15 minutos, Cocción 15 minutos, Rinde 20 bocadillos

ingredientes

- 5 tazas de brócoli picado
- 3 zanahorias, ralladas (1/4 de taza reservada)
- 1 cebolla
- 4 huevos
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de comino molido
- 1 taza de pan rallado panko
(sustituya los anacardos molidos por otros sin gluten)
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva (aceite de coco como alternativa)

método

Cuece el brócoli en una cesta de vapor o en una pulgada de agua hasta que esté tierno. Pulsa el brócoli, las zanahorias ralladas (menos 1/4 de taza), la cebolla, el huevo, la sal, el comino, el panko y el queso parmesano en un procesador de alimentos. Púlsalo hasta que quede bien picado. Mezclar el 1/4 de taza restante de zanahorias. Con una cucharada de la mezcla cada vez, formar nuggets de 2 x 1 pulgadas. Calentar el aceite en una sartén. Aplanar cada nugget y saltear por un lado hasta que esté crujiente y luego darle la vuelta. Sírvelos calientes.

CONSEJO PARA BEBÉS: Córtalos en trozos más pequeños para que sean fáciles de coger y masticar para tu bebé. Si sirve trozos más grandes, supervise siempre para asegurarse de que su bebé toma bocados pequeños y cómodos para su etapa de alimentación.

