

Alimentando al más pequeño

10 Meses

K-STATE
Research and Extension

El mes pasado, hablamos sobre los bocadillos, ¡una excelente manera para que tu niño aprenda sobre la textura y los sabores de los alimentos nuevos, desarrolle esas habilidades de autoalimentación y experimente la satisfacción de llevar la comida a su propia boca! Los bocadillos son un paso importante y práctico en el desarrollo del bebé, pero la alimentación con cuchara es otra habilidad valiosa que está aprendiendo.

En el sexto mes mencionamos que tu bebé podría aceptar alimentarse mejor si tuviera una cuchara con la que “trabajar”. A estas alturas, probablemente esté tratando de llevarse la comida a la boca con una cuchara, y esto puede estar poniendo a prueba tu paciencia. Consuélate con el hecho de que la mayoría de los bebés no logran realmente tener buena habilidad de usar la cuchara hasta después de su primer cumpleaños, y tú le estás ayudando a mejorar sus habilidades motoras. Probablemente te volverás hábil para “turnarte” con tu bebé; él se alimentará solo con una cuchara y, si no es demasiado independiente, es posible que te permita ofrecerle una cucharada también.

Si aún no lo has hecho, has que tu niño se una al resto de la familia en la mesa. A esta edad les gusta ser parte de la hora de comer en familia. Cuando ofrezcas alimentos de la mesa, asegúrate de que sean nutritivos, lo suficientemente pequeños para que el bebé los levante y lo suficientemente blandos para que el bebé los mastique. Un plato saludable contiene frutas, verduras, proteínas (carnes suaves, aves, pescado o legumbres) y granos (cereal, pasta o pan fortificados).

Si bien es importante que tu bebé tenga alimentos suaves y húmedos mientras se esfuerza para comer la comida de la mesa, asegúrate de que cualquier



alimento con proteínas esté bien cocido. Cocina las carnes, aves y huevos hasta que estén bien cocidos, porque los bebés son particularmente propensos a enfermarse por comer alimentos con proteínas mal cocidos.

Continúa ofreciendo una variedad de alimentos y texturas nuevas a tu niño; lo estás ayudando a convertirse en una persona capaz de comer en forma competente de por vida. Mientras trabajas para mejorar la dieta de tu bebé, recuerda que él está trabajando duro para dominar estas nuevas habilidades. Toma un momento para elogiar esos esfuerzos, incluso si el proceso a veces se complica.

Cubos de aprendizaje: Elógialo por su progreso



- ¡Sé paciente! El desorden o revoltijo es en realidad progreso.
- Espera que los gustos del bebé cambien. Si rechaza un alimento, ofrécelo unos días después.

- Muéstrale al bebé lo que quieres que aprenda. ¡Usa una taza o cuchara y disfruta de la comida!
- Espera que la taza de beber tenga “fugas”, especialmente al principio.
- ¡Elogia a tu niño más pequeño incluso por los pequeños éxitos!

¿Has notado cómo hemos usado “bebé” y “niño” en el boletín de este mes? Encaja, ¿no? Tu bebé se está moviendo hacia la etapa de niño pequeño y gradualmente está dejando atrás muchos de los rasgos de alimentación y desarrollo del bebé que tenía. Al mismo tiempo, puede probar una nueva habilidad y luego recurrir a métodos familiares. Tu paciencia, apoyo y buen humor ayudarán a tu niño a pasar sin problemas a la niñez.

El mes que viene hablaremos sobre el destete.

Hasta entonces, ¡nuestros mejores deseos en la alimentación del más pequeño!



Referencia

<https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.bookstore.ksre.ksu.edu

La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, dé crédito a Sandy Procter, Ph.D, RD / LD, y Lisa Martin, MPH, RD / LD, *Alimentando al más pequeño: 10 meses*, Universidad Estatal de Kansas, agosto de 2021.

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.

MF3580S Agosto de 2021