

Alimentando al más pequeño

8 Meses

K-STATE
Research and Extension

El mes pasado, te indicamos sobre las habilidades cambiantes de tu bebé y un aumento gradual en la textura y variedad de los alimentos. A medida que tu bebé comience a comer alimentos de mesa aptos para la familia, entre los 7 y los 10 meses, tú querrás continuar aumentando la variedad y las texturas de los alimentos que le ofreces.

Como se menciona en nuestro boletín informativo de 4 meses, el consejo sobre alergias para alimentar a los bebés ha cambiado. Investigaciones recientes respaldan la introducción de una amplia variedad de sólidos cuando tu bebé esté listo para ellos. Esperar más o evitar algunos alimentos hasta que el bebé tenga un año, como los huevos, el pescado y el trigo, no parece prevenir las alergias alimentarias. De hecho, puede provocar alergias en el bebé más adelante porque los alimentos nuevos ayudan a que se desarrolle el sistema inmunológico del bebé. Por lo tanto, introduce una variedad de alimentos durante este período de crecimiento y adaptación, y continúa observando a tu bebé para detectar cualquier reacción o signo de intolerancia como lo indicamos en el mes 6.

Introducir carne puede ser un desafío, porque tu bebé puede tener pocos dientes y los dientes de leche no son los que pueden soportar ciertos tipos de carne. Además, los músculos de la boca y la mandíbula del bebé deberán crecer, desarrollarse y practicar la masticación de estas texturas nuevas. Entonces, piensa en los tipos de carnes que ofreces. Las carnes molidas y las carnes de ave suaves no serán un problema porque se pueden picar finamente. Es posible que sea necesario moler o cortar las carnes más duras en trozos muy pequeños. Después de moler o cortar, agrega un poco de humedad a la carne, como leche materna, fórmula o incluso una verdura favorita; esto también ayudará a que tu bebé mastique y trague con éxito.

Continúa mejorando la textura de la comida de tu bebé a medida que avanzan sus habilidades. Usa un



tenedor o un machacador de papas para quitar los grumos grandes. Aunque será complicado al principio, tu bebé disfrutará alimentándose por sí mismo con pequeños trozos de una variedad de alimentos. A medida que sus habilidades crezcan, podrá tomar alimentos con los dedos en lugar de agarrarlos con la palma. La hora de la comida se volverá más ordenada a medida que desarrolle aún más esas habilidades de autoalimentación.

Cuando tu bebé prueba alimentos nuevos, ocasionalmente puede tener reflejo de arcada o de vómito al masticar y tragar. Las arcadas son un reflejo de seguridad que evita que se asfixie y se produce cuando un bebé se lleva demasiada comida a la boca o si la comida está demasiado atrás y adentro de su boca. A diferencia de los adultos, el reflejo de arcada de un bebé de 7 a 9 meses está situado alrededor de la mitad de la lengua, por lo que se espera que tenga arcadas en algún momento cuando comience a probar alimentos sólidos. Las arcadas son una respuesta protectora que ayuda al bebé a aprender sobre la textura y el tamaño del bocado.

Tener una arcada no es lo mismo que asfixiarse. Observa a tu bebé de cerca para ver si simplemente tiene arcadas y puede mover el aire y la comida, o si realmente se está asfixiando y no puede respirar.

Cubos de aprendizaje: Consejos de inocuidad alimentaria y de salud



- Cómo prevenir la asfixia:
 - Asegúrate de que tu bebé esté siempre sentado en forma erguida durante las comidas.
 - Asegúrate de que la comida presentada tenga la forma, el tamaño y la textura adecuados para el bebé.
 - Corta la comida en tiras largas que pueda agarrar entre sus puños.
 - Nunca dejes a tu bebé solo con la comida.
- Evita los alimentos que pueden causar asfixia como maíz, nueces, palomitas de maíz, zanahorias crudas, semillas, uvas o salchichas. Corta en cubos o pica los trozos grandes de comida en trocitos más pequeños.
- Sirve la comida del bebé sin condimentar, sin necesidad de agregar sal o azúcar.
- Evita las bebidas endulzadas con azúcar, las bebidas que contienen cafeína y los tés de hierbas.



- Evita las carnes procesadas, los alimentos fritos y los bocadillos como las papas fritas.
- No le des miel al bebé hasta después de un año, porque la miel puede contener botulismo y los bebés pequeños pueden enfermarse gravemente.
- Evita servir alimentos que estén demasiado calientes para el bebé. Está bien servir alimentos fríos, ya que a la mayoría de los bebés no les importa.

El próximo mes, hablaremos sobre la importancia de los bocadillos.

¡El cambio es la clave a la hora de alimentar al más pequeño!

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: 8 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.