

Ideas acerca de cómo alimentar a los niños pequeños

Enseñar a comer a un niño pequeño... introducirlo a los sabores, y las texturas de los alimentos... ayudarle a obtener los nutrientes que necesita para crecer y desarrollarse... son deberes básicos de la crianza de un niño, pero respecto de los cuales los padres necesitan orientación. Para reducir la confusión, cuelgue las siguientes sugerencias en su refrigerador y consúltelas las veces que necesite.

De 4 a 6 meses

La leche materna y los preparados para lactantes siguen siendo las principales fuentes de nutrición y calorías durante el período comprendido entre los primeros 4 a 6 meses de vida de un niño. No obstante, esta es la edad para comenzar a darle alimentos sólidos. Si usted piensa que su bebé está listo/a para probar las comidas “de verdad” — porque le interesa verle cuando usted come, parece sentirse insatisfecho/a sólo con la botella — añada las comidas sólidas en su dieta. Aunque debe consultar con el pediatra antes de comenzar a darle alimentos sólidos, entre los primeros pasos generales se cuentan:

- 1) **Cereal de arroz.** Mezcle cereal de arroz simple para niños pequeños con leche materna o preparados para lactantes. Un bebé no digerirá mucho hasta acostumbrarse a tragar alimentos con cuchara, por lo que debe servir sólo una comida al día, hasta que mejore su habilidad para tragar.
- 2) **Puré de frutas o vegetales.** A medida que su bebé aprenda a comer, introduzca nuevas comidas con un solo ingrediente. Puede comenzar con puré de manzanas, boniato/batatas, zanahorias, peras o bananos, entre otras cosas.
- 3) **Un alimento a la vez.** Para asegurarse de que su bebé no sea alérgico a algún alimento específico, y para ayudarlo a acostumbrarse a los diferentes sabores, introduzca sólo un nuevo alimento a la vez y sirva únicamente ese alimento durante varios días.
- 4) **Una vez al día.** Introduzca los sólidos una vez al día y agregue un segundo sólido cuando su bebé esté comiendo de dos a tres cucharadas por comida.

De 6 a 8 meses

Aunque la leche materna o los preparados para lactantes siguen siendo la base principal de la dieta de su bebé, puede comenzar a exponerlo a una mayor variedad de sabores y texturas de espesor:

- 1) **Combine alimentos de diferentes sabores.** Entre las buenas mezclas se cuentan, arroz y puré de frutas; puré de frutas y vegetales, puré de pollo o pavo con, aguacate y bananos majados.
- 2) **Sugerencias de nuevas comidas: panes y cereales integrales, como tostada y Cheerios.** Productos lácteos como yogur y queso liviano. Nuevas frutas — mango y uvas peladas, cortadas y sin semillas. Carnes — puré de pollo o pollo picado o carne magra molida.
- 3) **No obligue al bebé a comer.** Si un bebé rechaza un nuevo alimento, no le obligue a comerlo. Déle la oportunidad de acostumbrarse al nuevo sabor ofreciéndoselo en el futuro.
- 4) **Varias comidas al día.** A estas alturas, su bebé debe comer por lo menos dos o tres veces al día.

Ideas acerca de cómo alimentar a los niños pequeños, página 2

De 8 a 18 meses

A medida que se desarrollan las habilidades motoras de su bebé, comenzará a hacerse posible comer la comida en su silla alta. Esto abre todo un nuevo mundo de comidas:

- 1) **Trozos tamaño bocado.** Asegúrese de que los alimentos sean lo suficientemente grandes para que su bebé los pueda tomar con la mano, pero lo suficientemente pequeños para que los pueda tragar.
- 2) **Suaves y triturables con las encías.** Aunque su bebé podrá tener algunos dientes, a esta edad, probablemente continúe triturando la comida con las encías en vez de masticar.
- 3) **Alimentos duros para la dentición.** Su bebé disfrutará al triturar galletitas o un pedazo de bagel congelado para calmar el dolor de las encías inflamadas.
- 4) **Entre los alimentos adecuados para tomar con lo dedos se cuentan:** quesos suaves, fideos suaves con mantequilla o salsa de tomate o queso, pollo empanado, y vegetales al vapor.

De 18 a 24 meses

A esta edad, a los niños pequeños se les debe quitar el biberón y ponerlos a comer en la mesa con el resto de la familia. Entre las sugerencias para comidas a esta edad se cuentan:

- 1) **Trozos manipulables.** Sirva sándwiches, pizza, hamburguesas en miniatura.
- 2) **Preparación rápida.** Los niños pequeños suelen tener poca paciencia, por lo que debe tratar de ofrecerles comidas saludables pero fáciles de preparar: huevos revueltos y queso, palitos de vegetales con salsa como queso crema o salsa de aguacate y espinacas; queso y galletas.
- 3) **Presentación creativa:** Haga de la comida una experiencia interesante. Corte los sándwiches de forma divertida, decore figuras y caras en las pizzas, tostadas y galletas, arregle las frutas frescas por colores.
- 4) **Varias comidas pequeñas al día.**

24 meses o más

A estas alturas un niño debe comer por sí solo la mayoría de las comidas que se sirven en la mesa.

- 1) **Más consejos para servir alimentos creativamente:** Utilice pastas de varios colores, las cuales tienden a ofrecer más nutrientes. Agregue fruta fresca a los cubitos de Jell-O moldeada de formas diferentes.
- 2) **Introduzca a su niño/a en el arte de la cocina:** Deje que su niño/a le ayude a preparar las comidas. Póngalo/a a mezclar ingredientes, untar mantequilla y los ingredientes a las pizzas, etc. Este tipo de participación puede aumentar su interés en la comida, y hacerlo/a sentirse satisfecho/a consigo mismo/a.
- 3) **Ofrezca mini-comidas saludables para reponer energías.** Ya que los niños pequeños son tan activos, necesitan pequeñas dosis de nutrición entre las tres comidas principales. Entre las ideas saludables se cuentan: trozos de manzana con miel, bananos con yogur y congelados en tacitas de papel; kiwi, fresas y queso crema.

Born Learning™ es una campaña pública de compromiso y distribución de materiales que proporciona información importante sobre lo que necesitan los niños pequeños todos los días para asegurar el aprendizaje de calidad en los primeros años. Diseñados para apoyarlo en su papel determinante como el/la primer/a maestro/a de su niño/a, los materiales de Born Learning están disponibles a través de los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítenos en línea en bornlearning.org.

