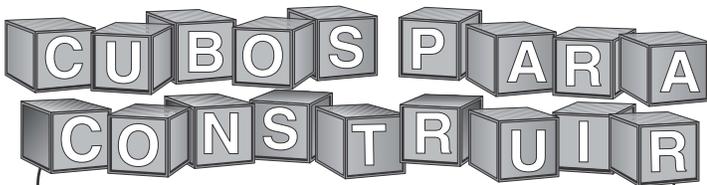


Alimentando a nuestro menor



9 meses de edad

Su bebé ya se ha desarrollado mucho con dirección a ser independiente cuando se alimente. Es ideal que durante todas las horas de comer tome su comida con la demás de la familia, y que él le ayude a usted (¿o sea usted que esté ayudándole a él?) cuando lo alimente. A la edad de nueve meses, su bebé está desarrollando un agarro más exacto — ya puede coger cosas entre el pulgar y el dedo índice. Piense usted en las muchas comidas que puede darle que se pueden comer con los dedos:



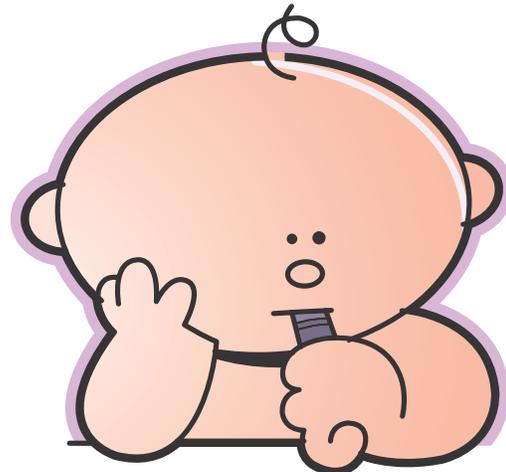
Las comidas que se pueden comer con los dedos

- pedacitos de queso suave y poco picante (guárdelos pequeños para prevenir que el bebé se atragante)
- fajitas de vegetales cocidos — papas, zanahorias, guisantes, judías verdes o cerosas, zucchini
- pan tostado y suave
- pedacitos de tortilla
- arroz
- tajaditas o rebanadas de fruta suave y pelada
- bocadillos de bagel
- pedacitos suaves y cocidos de carne o

Una palabra sobre variedad. Su bebé es un individuo, y es posible que tenga la comida que le gusta y la que no le gusta y que no sea la misma que le gusta a usted. Asegúrese de brindarle una gran variedad de comidas — aún a veces algunas que a usted no le gusten. Su bebé está a la edad de formarse por sí mismo sus opiniones sobre las diferentes comidas, pero ahorita, cuando todo sobre la comida es una aventura, ¡le interesa especialmente el descubrimiento!

Durante este mes, usted debe seguir a adelantar la textura y la variedad de la comida en la dieta de su bebé. Recuerde que un objetivo de alimentar a su menor es seguir a evaluar sus habilidades y su estado de preparación, y adelantar hacia el último objetivo — ¡la comida de la mesa! Unos bebés están preparados con más rapidez que otros, y algunos tienen más espíritu de aventura y de descubrimiento, y aceptan más fácilmente el cambio a comida sólida. Ya como hemos dicho antes, los padres que tienen el más éxito son los que siguen las señales del bebé.

A esta etapa, no todos los bebés están de acuerdo de que opinen sobre tomar el biberón o el pecho. De verdad algunos bebés quieren y necesitan los momentos íntimos que tienen durante las alimentaciones con biberón/pecho, y se los consuela continuar. Otros son tan curiosos y independientes



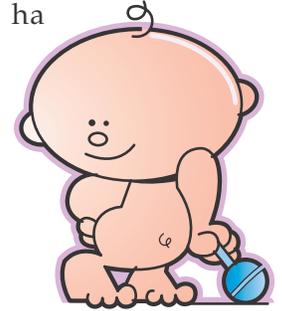
que casi les parece insultante una rutina que se tranquile. Es posible que su bebé esté en alguna parte entre los dos. Sólo siga adonde enseñe el bebé, y cambie las cantidades de sólidas y líquidos que le brinda a la hora de comer y merendar. Por ahora, si su bebé estará comiendo sólidas — especialmente comida de la mesa — usted puede querer brindarle la alimentación de leche **al final** de la comida, para fomentar que el bebé pase hacia una dieta de comida más sólida.

Hablando de meriendas, probablemente su bebé va a florecer si recibe alimentaciones entre las horas de comer en familia, porque todavía no tiene suficiente capacidad del estómago para pasar derecho de una comida familiar a la siguiente sin “llenar de nuevo el

tanque”. De esta manera, el bebé puede manejar comer con la familia sin llegar a tener demasiado hambre entre las horas de comer.

El mes que viene hablamos de que ¡las habilidades de su bebé de comer con una cucharadita aumentan!

Observe el camino que usted ha escalado en nueve meses breves. Relájese — ¡usted y su menor (el experto verdadero en todo esto) pueden “saborear” el acto de alimentar con éxito!



References:

- Minnesota Extension Service. Feeding your 9 month old. (1996). University of Minnesota.*
Satter, E. Child of mine: Feeding with love and good sense. (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.
Duyff, R.L. American Dietetic Association. Complete food and nutrition guide (2nd ed.) (2002). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
Dietz, W.H. & Stern, L. (Eds.) American Academy of Pediatrics. Guide to your child's nutrition. (1999). New York: Villard.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/9

August 2003

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.