

# Alimentando a nuestro menor

## 8 meses de edad



El mes pasado, hablamos de que las habilidades de su bebé estarán cambiando y de que gradualmente usted debe presentarle comidas con más textura y variedad. Cuando su bebé empiece a comer la comida de la mesa — alguna vez entre las siete y diez meses de edad — usted querrá considerar introducir la carne a su dieta.

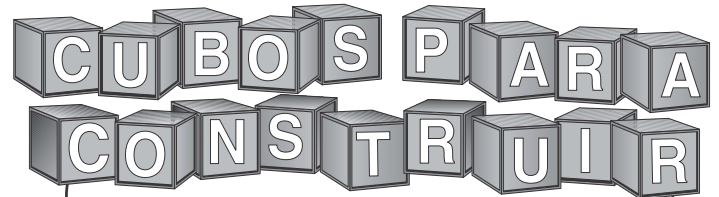
Hasta ahora, su bebé ha estado ocupado con probar la textura y los sabores de cereal, vegetales, y frutas. Se ha provisto del hierro del cereal infantil y de suficiente proteína de la fórmula o la leche materna. Pero mientras que su bebé trabaja para pasar a tomar tres comidas diarias, esa fuente de proteína empezará a disminuir. La carne, el pollo, y el pescado son escogidos muy buenos para que reemplace la proteína.

La introducción de la carne puede ser un desafío, a causa de que su bebé solamente tenga unos pocos dientes, y no sean los que necesita para manejar algunos tipos de carne. Algunas comidas, tal como hamburguesa, o pollo tierno, no van a ser problemas. Las carnes más duras probablemente necesitan ser molidas, o cortadas muy finas — en pedacitos de más o menos 1/8 pulgada. Después de cortar o molerlas, usted probablemente necesitará añadir un poco de jugosidad — caldo, leche materna o fórmula, hasta un vegetal favorito. El pescado es un alimento blando que contiene proteína, pero que puede causar reacciones alérgicas en algunos bebés, de manera que ofrézcalo cuidadosamente.



Esté seguro de que haya añadido a la dieta de su bebé comidas con más textura mientras que él adelanta a la siguiente etapa. Use un tenedor u otro utensilio de la cocina para majar o quitar los grumos. Una vez más, aunque esté un poco desordenado (¡tal vez muy desordenado!) su bebé va a alegrarse de coger estas comidas con los dedos. Como sus habilidades se adelantan, y puede coger comidas con los dedos en vez de agarrarlas con las palmas de las manos, va a llegar a comer en una manera más ordenada.

Aquí tiene usted una lista breve de consejos para alimentar a su bebé con seguridad. Tenga en cuenta



### Consejos para alimentar con seguridad

- **La observación por un adulto es esencial—su bebé necesita la seguridad de que un adulto le observa con cuidado mientras que esté comiendo. También es un momento social para él—y ¡para usted!**
- **Recuerde servirle la comida al bebé sin sazonarla**
- **Evite las comidas que probablemente causarán que el bebé se atragante—maíz, nueces, palomitas, semillas, uvas, perros calientes (Los perros calientes se pueden cortar en pedacitos de 1/8 y 1/4 pulgada y se sirven así.)**
- **Detecte cuando la comida tenga calor—¡le parece aún más caliente a su bebé! Mejor servir la comida fría—la temperatura no le importa a la mayoría de los bebés.**

las destrezas y habilidades de su bebé cuando llegue cada hora de comer — durante esta etapa de transición, el desafío para usted va a ser ir al paso en que se desarrollan las habilidades de su bebé y a la misma vez no presentarle las texturas y las comidas que todavía no puede manejar.

Cuando escoja alimentos para su bebé, no le saque la grasa. Los niños pequeños necesitan las calorías y los nutrientes de la grasa añadida a las comidas. Además, la grasa en las comidas añade sabor — ¡justo lo que nos gusta cuando probamos un alimento nuevo!

El mes que viene, vamos a aprender acerca de las comidas que se puede comer con los dedos y de las meriendas. Con un niño de ocho meses de edad, ¡el cambio es “la llave” cuando alimentamos a nuestro menor!

### References:

- Minnesota Extension Service. Feeding the 8 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-11/8

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.

