

# Alimentando a nuestro menor

## 7 meses de edad

El mes pasado, hablamos de que el bebé se reunirá con la familia durante las horas de comer. Durante estas semanas y meses cuando su bebé está aprendiendo habilidades y desarrollándose con rapidez, se pone mucho más competente — está sentándose en la silla alta, mostrando buena coordinación de movimiento de la mano a la boca y un agarro aún más exacto, y desarrollando las habilidades de masticar. A las siete meses de edad, es probable que estas habilidades solamente ya empiecen. Pero la mayoría de los bebés tendrán casi todas estas habilidades a la edad de diez meses.



### Los aspectos más importantes de alimentar al niño de 7 meses de edad

- Cambia de un horario en que coma cuando tenga hambre o cuando él lo solicite a uno que quede mejor con el patrón de comer de la familia
- El comer llega a ser más de un suceso social
- La textura y la hermosura de la comida le fascinan a su bebé — la exploración es importante para su desarrollo, pero **va a estar desordenado**. Bríndele pedacitos de comida suave sobre la bandeja de la silla alta, pero ¡tal vez solo lo tanto que usted querrá coger del suelo!

El sistema digestivo de su bebé también está madurando. A los siete meses de edad, más o menos, los bebés tienen más habilidad para digerir una variedad de comida. Esto les queda bien con sus destrezas aumentadas — físicamente pueden tolerar la comida que ya pueden llevar a la boca y comer. De verdad están en una etapa de transición — y el desafío es detectar los cambios y ¡ir al paso de ellos!

Ya es más espeso y más grumoso el cereal infantil enriquecido con hierro que le brinda a su bebé, y va a estar tratando de masticar y manejar la comida. Cuando detecte esto, sabrá que puede presentarle vegetales y frutas en compota, majados con un tenedor o aún cortados en pedacitos. Aunque los alimentos infantiles son nutritivos, no desafían las habilidades de comer que tiene su bebé. Su bebé está creciendo en muchas maneras y la textura, el tamaño, la forma y el acto de morder su comida van a desafiar las destrezas de los músculos. ¡La novedad de la comida va a fascinarle mientras que pasa de lo suave a lo espeso, de lo grumoso y lo firme y, eventualmente, como niño que hace pinitos, para masticar.



¿No dice ni mu el bebé cuando usted trate de alimentarlo? No está terco — ¡le gustaría probarlo por sí mismo! Una vez más, asegúrese de que los pedacitos de comida sean pequeños, suaves, y majados, pero déjele al niño que trate de alimentarse. Sin embargo, una palabra de advertencia — la carne no se mastica muy bien con las encías, y puede resultar en que el bebé se atragante. Si el bebé todavía toma el pecho o la fórmula, la proteína de la carne no es tan esencial como va a ser cuando pase a comer el alimento de la mesa. A los siete meses de edad, probablemente su



bebé estará preparado para que se presente los productos de trigo, a menos que haya historia familiar de alergias al trigo. Una vez que su bebé esté bien acostumbrado a tomar comidas preparadas de trigo, puede brindarle pedacitos de galletas y de pan suave, y cereales variados que puede coger para comer. Aún los fideos y los macarrones son comidas que se puede comer muy bien con los dedos y van a ayudarle al bebé que pase a la comida de la mesa.

Algunos bebés y padres deciden empezar a destetar a esta edad, especialmente si el bebé es activo y le interesa beber de la taza. Todavía necesita la leche materna o la fórmula hasta que cumpla un año, pero tal vez querrá servirla en una taza a la hora de comer, y disminuir las veces que lo alimenta de pecho o de biberón. A menudo, usted todavía seguirá amamantando o dando el biberón a la hora de

acostarse, y esto continuará siendo un momento íntimo entre el bebé y la criada.



El mes que viene, hablamos de introducir la carne a la dieta de su bebé.

Por ahora, aunque las habilidades de su menor no estén ordenadas, ¡disfrúte de que está mostrándose más experto cada vez que usted lo alimenta!

### References:

- Minnesota Extension Service. Feeding the 7 month old. (1996). University of Minnesota.*  
*Satter, E. Child of mine: Feeding with love and good sense. (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.*  
*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-11/7

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.