

Alimentando a nuestro menor

5 meses de edad



Probablemente usted y su bebé ya habrán empezado a explorar el mundo emocionante de alimento sólido. Si usted no ha añadido comida sólida — tal como cereal infantil fortificado con hierro, por ejemplo — ¡ya es buen momento para empezar! Su bebé se ha desarrollado en muchas maneras que indican que él esté preparado para el desafío de comida sólida. Se sienta con apoyo, y tal vez abrirá la boca para recibir su biberón o una cucharadita de comida cuando se presente.

Hay muchas opiniones de cuándo y cómo debe presentarle la comida sólida a su bebé. Posiblemente miembros de su familia y amigos con buenas intenciones le darán consejos a usted que no se acuerden con los que le dan el médico de su bebé, el dietético, u otro profesional que trabaja para la salud de los niños. En realidad, esta parte de alimentar a un niño ha cambiado mucho a través de los cien años pasados. La verdad es que ésta es una época en que todo continúa de transición — mientras que su bebé se desarrolle, el alimento que requiere también debe cambiar para proveerle de la nutrición adecuada para su crecimiento físico.

De esta manera, ¿cómo le presenta usted la comida sólida a su bebé? ¡Una comida a la vez! Es importante que cada comida se presente a su bebé por separada, y que usted observe cómo reaccione.

Pruebe la comida por tres a cinco días, y observe si el bebé sufre algunas reacciones tal como dolores de estómago, diarrea, sarpullidos, o respiración asmática.

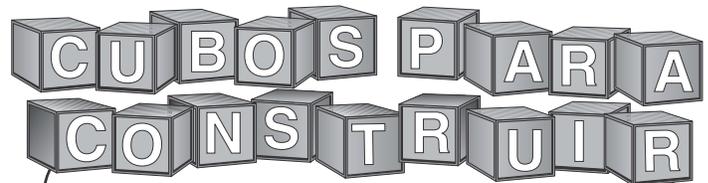
Luego acompañela con la siguiente comida. Y si al bebé no le gusta alguna comida nueva, ¿qué haces? Acepte que la respuesta sea que no, espere un



rato, y trátela de nuevo después. Si todavía la rechaza, acepte su decisión — ¡a todos de nosotros hay comidas que simplemente no nos gustan! Tal vez Ud. querrá tratarla de nuevo más tarde para saber si cambia su opinión.

No sólo quiere aumentar gradualmente el *número* de comidas nuevas que le presenta a su bebé para comer, sino también quiere acompañarlas lentamente con *porciones* mayores y más *textura* en su dieta. Empiece con una alimentación diaria de cereal, y aumentela gradualmente hasta que tome el cereal dos veces al día en porciones de 1/3 o 1/2 taza. Probablemente el bebé ya tendrá seis u ocho meses de edad, y estará preparado para tomar el cereal en forma más firme y más grueso. ¡Lento y fijamente usted y su bebé están logrando el objetivo de tomar comida de la mesa de manera que toda la familia se divierta junta!

¿"Ayuda" el bebé a alimentarse cuando usted lo alimenta? Aunque es buena indicación cuando empieza a "ayudarlo", puede resultar en que el acto de alimentarlo sea un desafío para usted. Una acción que ha sido probado con éxito le pueda ayudar a usted. Use dos cucharaditas cuando lo alimente — una es para que usted pueda darle la comida al bebé y



de introducir la comida sólida

- Una comida a la vez
- Observe las reacciones
- Brinde de nuevo más tarde la comida que no le gusta
- Gradualmente aumente las porciones y la textura

la otra para que el bebé pueda alimentarse por sí mismo. Este labor que hace su bebé va a facilitar el desarrollo de sus habilidades, pero va a estar desordenado. Los niños aprenden mucho de coger (¡y echar!) la comida. El “jugar” así es una parte importante de su desarrollo, y les ayuda a aceptar nuevas comidas y texturas.



Una palabra de advertencia. A esta edad, usted todavía debe depender principalmente en porciones cada vez mayores de leche materna o fórmula para constituir la mayor parte de las alimentaciones de su niño. Por el primer año, hasta que su bebé se acostumbre bien a la comida de la mesa, es necesario que las alimentaciones de leche le provea de la mayor parte de sus calorías, mejor que la comida sólida.

¿Ya tiene su bebé uno o dos dientes perlinos? Aunque los bebés se echen los dientes a edades diferentes, no

es demasiado temprano ya para empezar a cuidarlos — ¡ni siquiera si no se echan todavía! Su bebé va a acostumbrarse temprano a la idea de cuidarse los dientes y la boca si usted ya empieza a limpiar sus encías con un pañuelo limpio y un poco mojado o con una venda de gaza después de cada alimentación. Antes hablamos de que el bebé no debe acostarse con un biberón de ningún tipo — eso es tan importante para prevenir caries de dientes. Si usted vive en una zona donde no se añada flúor al agua, tal vez su médico le recomendará un suplemento de fluoruro para dar al bebé que se amamanta. Todas esas acciones ayudarán a asegurar de que su bebé tenga los dientes saludables y una sonrisa brillante através de los años que vienen.

Desde el cuidar a los dientes hasta el cambiar la textura de la comida, todos estos temas son importantes para el crecimiento y el desarrollo de su bebé. Aunque esta etapa de transición sea un desafío, es tan emocionante para su bebé.

¡Disfrute del desafío de alimentar a su menor!

Reference:

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.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/5

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.