

Alimentando a nuestro menor

10 meses de edad



El mes pasado, hablamos de las comidas que se puede comer con los dedos — buena manera en que su niño puede practicar ser independiente, descubrir la textura de la comida, y ¡llegar al punto de llevar a la boca por sí mismo esa comida que es tan emocionante! Las comidas que se pueden tomar con los dedos son importantes, pero usted querrá fomentar que su niño llegue a describir muy bien con la cuchara también.

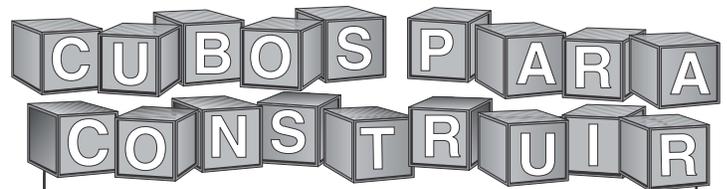
Antes en el Mes 5 mencionamos que su bebé aceptaría mejor la alimentación si tuviera una cucharadita para usar. Probablemente ya trata muy fuerte de llevar comida a la boca con una cucharadita — y ¡todo esto le prueba la paciencia a usted! Pero tenga consuelo en que la mayoría de los bebés no llegan a usar una cucharadita muy bien hasta después de su primer cumpleaños, y en que usted está ayudando el desarrollo de su niño. Probablemente usted se acostumbrará muy bien a “tomar turnos” con su bebé — él se meterá una cucharadita, y si él no es *demasiado* independiente, ¡le deje a usted que le brinde una cucharadita también!



¿Qué comidas nuevas está su bebé preparado para probar? Los bebés varían en lo que ellos pueden tolerar comer, y los profesionales varían un tanto en sus recomendaciones, así es que usted puede escuchar ideas conflictivas. Recientes opiniones sostienen de que se debe esperar hasta que el bebé cumpla su primer año de edad para ofrecerle algunas comidas que han sido particularmente probablemente las que causan reacciones alérgicas. Estas comidas que se incluyen son el cacahuate, la crema de cacahuate, nueces de árbol la soya, mariscos, la leche y la clara de huevo. Por lo general, su niño estará probablemente preparado para comer la yema de huevo cocido a esta edad — sólo espere hasta que su bebé cumpla su primer año de edad para brindarle la clara de huevo.

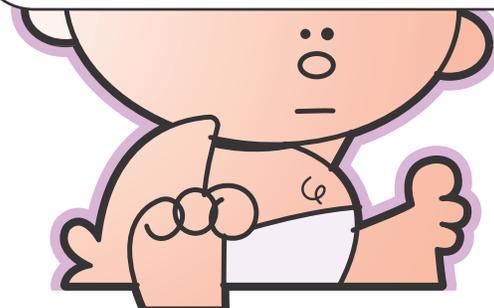
Aunque es importante que su bebé coma comidas blandas, húmedas mientras se prepara para llegar a

dominar la comida de la mesa, cerciórese que la comida esté completamente cocida. Cocine las carnes, las aves y las yemas de huevo hasta que queden bien cocidas, ya que los bebés son particularmente susceptibles a enfermarse por comerse comidas con proteína poco cocidas.



Alabe el progreso

- **¡Tenga paciencia!**
En realidad el desorden es progreso.
- **Espere que las preferencias del bebé cambien.** Si una comida se rechaza, trátela de nuevo unos pocos días después.
- **Muéstrele al bebé lo que usted quiera que él aprenda.** Sírvale en una taza o con una cucharadita, y disfrute del acto de comer!
- **Espere que el acto de beber en una taza sea “llovediza” — por lo menos al primero.**
- **¡Alabe a su menor cuando tenga los éxitos aún más pequeños!**



Continúe ofreciendo al niño una variedad de comidas y texturas nuevas — usted le está ayudando a hacerse una persona que se alimenta en forma hábil y capaz toda la vida. Mientras usted trabaja en mejorar la alimentación de su bebé, recuerde que su bebé está trabajando arduo para llegar a dominar estas destrezas nuevas. Tome un momento para apreciar esos esfuerzos — aunque el proceso sea desordenado algunas veces.

¿Ha notado de que hemos estado pasando arriba y abajo entre las palabras “bebé” y “niño” en este folleto informativo? Es apropiado, ¿no? Su bebé está pasando hacia la etapa de ser niño que hace pinitos, y gradualmente deja muchas de las maneras de un bebé que tuvo en cosa de alimentar y desarrollarse. A la vez, es posible que trate de hacer una nueva habilidad y luego regrese a hacerlo en la manera ya bien conocida. Su paciencia, apoyo y buen

humor le ayudarán a su niño a pasar fácilmente a la etapa de ser niño que hace pinitos.

Hasta el mes que viene, cuando hablamos del destete, ¡le vaya bien el alimentar de su menor!



References:

- Minnesota Extension Service. *Feeding your 10 month old — Learning to use a spoon.* (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-11/10

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.