

# Alimentando a nuestro menor

## 11 meses de edad



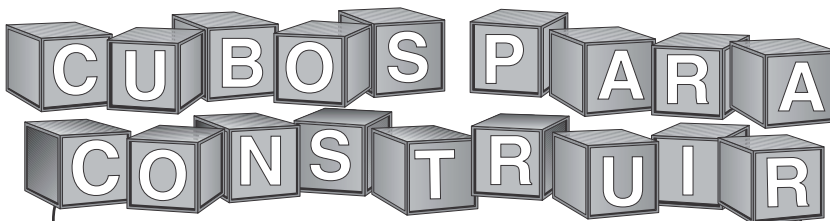
El mes pasado hablamos de que su bebé pasa a llegar a ser niño que hace pinitos en algunas cosas. Es posible que parezca más como niño que bebé en sus patrones de comer, y todo esto le presentará desafíos nuevos a usted, el padre. Si usted corta, maja, y piensa un poco en la comida de la mesa, ésta ya puede constituir la mayor parte de la dieta de su niño. Es probable que usted esté sirviéndole leche materna o fórmula en una taza con la comida y que él mande que se reune con la familia a la hora de comer, si no está incluido ya.

Cuando su niño tome comida de la mesa, y haya empezado a beber de una taza, el destete se puede cumplir. ¡A veces este momento es más difícil para el padre que para el niño! El destete del biberón o del pecho es un proceso gradual y cuánto se tarda en

hacerlo depende de niño a niño. Una vez más, esté seguro de seguir adonde enseñe su niño — mientras que le está interesando más y más la comida servida de la mesa y en la taza, puede perder el interés en tomar el biberón o el pecho, por lo menos a la hora de comer. Todavía puede ser opción del bebé el amamantarse con el pecho o el biberón durante las meriendas o las alimentaciones que ocurren tarde por la noche o temprano por la mañana.

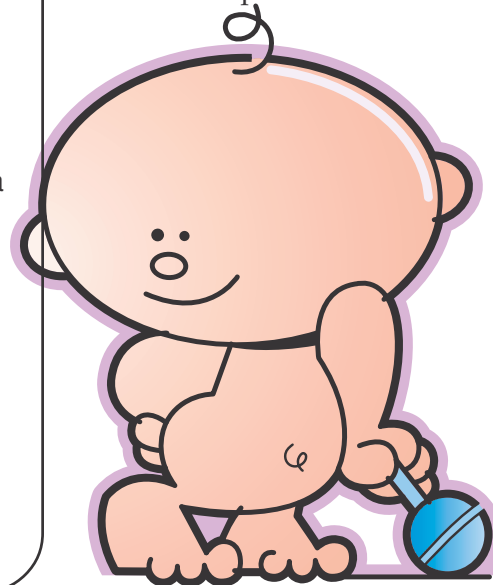
Los “cubos para construir” de este mes le dan consejos que pueden ayudarle durante el proceso de destete.

Una señal segura de que su bebé se hace mayor es que actuará más independiente. Querrá alimentarse por sí mismo, y es posible que rechace sus esfuerzos a ayudarle. Ésta no es una etapa en que las experiencias que tiene su niño cuando se alimente estarán ordenadas y limpias, pero eso es lo normal y en realidad es necesario para que su niño se desarrolle. Él va a aprender que las horas de comer son agradables, que la comida prueba bien, y que él es persona muy listo porque puede alimentarse por sí mismo. Todavía no



### Consejos para destete

- El destetar es un asunto individual entre la madre y el bebé.
- **Gradualmente**, disminuya el número de veces cada día que le da la leche materna o la fórmula a su niño
- **Sea constante**. Por ejemplo, si haya dejado de darle a su niño un biberón al mediodía, no “cédalo” cuando lo pase mal el día.
- Páguete **extra atención** a un bebé fastidiado (y sírvele algo para beber en una taza) en vez de darle un biberón o el pecho.
- No empiece a destetar cuando su niño esté enfermo o fastidiado.



entiende que algunos modos de comer son desordenados y maleducados —éestas son nuestras opiniones. Por eso, recuerde que esta etapa va a pasar, prepare una área que se puede limpiar después, y ¡reúnase con su niño para tomar una comida agradable! Su niño va a recompensarle su cortesía cuando llegue a ser un niño más maduro y agradable que hace pinitos.

Y ahora una advertencia sobre nutrición. Su bebé todavía es bastante joven, y sólo tiene capacidad para un poco de comida y líquido a la vez. ¡Asegúrese de que las comidas y bebidas que le da sean saludables y nutritivas! A veces los padres o los parientes piensan que es una idea lista darle al bebé refrescos, dulces o postres muy ricos. Los bebés son aún más atraídos a los dulces y azúcares que los adultos, y su preferencia mayor por comidas dulces que no contengan ningún

alimento más que calorías — comidas que añadan calorías, pero no sean realmente nutritivas — va a desarrollarse con aún más rapidez si se le presentan estas comidas. Por eso, resista el impulso de brindarle estas comidas a su niño. Más tarde habrá bastante tiempo para que él pueda descubrirlas. Ahorita, déle comidas, meriendas, y bebidas nutritivas. Su bebé va a probar que la fruta, los panes, jugos y los vegetales son muy sabrosos, y usted le hará un gran favor a él (¡y a los dientes!)



El mes que viene hablaremos de que su bebé cumple un año. Vamos a hablar de continuar dándole el cereal infantil y también del tamaño de las porciones.

**¡Disfrute de la interacción de alimentar a su menor!**

### References:

- Minnesota Extension Service. Feeding the 11 Month Old — Growth spurts. (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-11/11

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.