

Explorando alimentos... ; desde el punto de un bebé!

Comience a servir alimentos que pueden tomar con los dedos a los 8-12 meses.



un período de cambios sorprendentes

Hace sólo unos pocos meses que volvió con su bebé a casa del hospital. ¡Ha sido realmente una aventura asombrosa! Su bebé ha vivido algunos cambios verdaderamente sorprendentes; cambios que, sin duda, fueron impulsados por buenos alimentos y una dosis saludable de amor. No es de extrañarse que estos dos elementos esenciales sean los fundamentos para lograr hábitos saludables que se disfrutarán de por vida.

Éstas son algunas preguntas comunes que se hacen las madres acerca de la alimentación de los bebés más grandes.

¿Puede mi bebé alimentarse a sí mismo ya?

Es probable que su bebé ya haya respondido a esa pregunta. Probablemente él está empezando a ponerse cosas en su boca, y podría estar alcanzando la cuchara. Tenga paciencia y espere que haga un poco de desarreglos con la comida, pero ¿no le parece muy bien que su bebé quiera ser independiente? Y al divertirse con la comida le ayudará a su bebé a disfrutar de su alimentación y a desarrollar otras habilidades.

¿Hay otros alimentos que mi bebé no debería comer aún?

Recuerde que los bebés a menudo tragan los alimentos sin masticarlos o desmenuzarlos con las encías. Se deben evitar los siguientes alimentos ya que pueden hacer que el bebé se ahogue: nueces, palomitas de maíz, semillas, chips, frutos secos tales como pasas de uva, mantequilla de cacahuètes, cubos de queso, claras de huevo, uvas, perros calientes, guisantes crudos y otras verduras crudas y dulces duros. Los bebés no deben comer miel hasta después de su primer cumpleaños, ya que puede contener bacterias dañinas que su cuerpo no pueden procesar.

¿Qué sucede con los acompañamientos tales como arroz o fideos?

Los bebés disfrutan de comer fideos solos y arroz blanco o integral con los dedos. Otros alimentos que pueden tomar con los dedos, divertidos y saludables, son queso rallado, tostadas, frutas enlatadas, frijoles, tofu y galletas. Recuerde, algunos alimentos que a usted pueden parecerle sosos son sabrosos y excitantes para su bebé. Evite los alimentos saborizados, pre-envasados y procesados, ya que tienden a tener ingredientes añadidos, tales como azúcar, sodio y/o conservantes.

¿Debo comprar carnes para bebés?

Comprar carnes para bebés está bien, pero también es bueno servirles la misma carne que al resto de la familia. Sin embargo, asegúrese de moler o picar finamente la carne para evitar que se ahogue. Después de un par de meses, comience a servir carnes en trozos que su bebé pueda comer solo.

¿Han superado los bebés de 8 a 12 meses la etapa de sensibilidad a las alergias?

Aún no. Los lactantes y niños pequeños aún pueden tener reacciones alérgicas a los alimentos. Continúe introduciendo alimentos nuevos individualmente, de a uno a la vez, y con intervalos de por lo menos 3 días, para poder observar síntomas de alergia y determinar qué alimento causó la alergia en el caso de que se produzca.

¿Qué bocadillos saludables puedo darle a mi bebé?

Cereales secos, yogur, prácticamente cualquier fruta o verdura cocida, o queso rallado grueso. Piense en los bocadillos como pequeñas porciones de los alimentos saludables que normalmente sirve en las comidas, en lugar de alimentos diferentes.

¿Hay alimentos que pueden ayudar a aliviar a mi bebé durante la dentición?

Las encías doloridas a menudo se calman mordiendo y masticando estos alimentos: tostadas, cereales secos, galletas, panecillos congelados o un plátano entero congelado. Como siempre, nunca deje a su bebé solo mientras come. Algunos bebés pueden morder estos alimentos con bastante fuerza, así que esté atenta a que no se corten trozos grandes que podrían ahogar a su bebé.

¿Qué sucede con la leche de vaca (leche entera)?

Los expertos recomiendan la leche materna o de fórmula, y no la leche de vaca. Esta no debe dársele hasta después de su primer cumpleaños para asegurarse de que el bebé está recibiendo suficiente hierro.

Ejemplos de comidas

Mañana

- 4 a 6 cucharadas de cereal para lactantes preparado
- 2 a 4 cucharadas de fruta

Tarde

- 2 a 4 cucharadas de verduras cocidas
- 2 a 4 cucharadas de puré de frijoles cocidos

Bocadillo

- Agua en un vaso
- Trozo de tostada o panecillo

Noche

- 2 a 4 cucharadas de verduras
- 2 a 4 cucharadas de colado de carne
- 2 a 4 cucharadas de fruta

En esta etapa, los bebés amamantados usualmente se alimentan cuatro o más veces por día. Los bebés alimentados con fórmula beben alrededor de 24 a 28 onzas por día. Los bebés más grandes necesitan más comida. A medida que los bebés empiezan a comer más alimentos sólidos, disminuirá su necesidad de leche materna o fórmula.

