



¡Haga que cada bocado cuente!

La hora de la comida es su tiempo juntos

La hora de la comida es un momento de unión y el momento perfecto para obtener más información sobre el apetito de su bebé.

Descubrirá si es aventurero o precavido; está hambriento o saciado. Todo esto ayudará a alimentarlo de la mejor manera. Se conoce como “alimentación reactiva” y ayuda a adquirir hábitos de alimentación saludable.



Siga las indicaciones de su bebé

Preste atención a las señales de hambre y saciedad del bebé para que sepa cuándo empezar y dejar de alimentarlo. Las investigaciones muestran que, los bebés saben cuánto necesitan. Y ellos lo dicen de muchas maneras: sonriendo, acercándose a la cuchara y abriendo la boca con avidez.

Señales de que su bebé está satisfecho

✗ Voltea la cabeza

✗ Se aleja de la cuchara

✗ Empuja la cuchara

✗ Sacude la cabeza diciendo “no”

✗ Se rehúsa a abrir la boca

✗ Escupe la comida

Más allá de las primeras comidas: establezca hábitos saludables de por vida

Señales de preparación para las siguientes etapas

Se sienta: más de 6 meses

- Se sienta independientemente
- Levanta y detiene pequeños objetos en sus manos
- Busca una cuchara cuando tiene hambre
- Utiliza el labio superior para ayudar a quitar la comida de la cuchara

¡Como hacer que cada bocado cuente, en cada etapa!



Al sentarse necesitan nutrientes densos, comidas complementarias que ayuden a aportar hierro a la dieta, como cereal de bebé y carne. Con el visto bueno de su médico puede ofrecer comidas como el maní y el huevo, en formas seguras para el bebé una vez que coma comidas sólidas variadas.

Gatea: más de 8 meses

- Gatea con el estómago levantado del piso
- Se puede jalar para levantarse
- Empieza a alimentarse por sí mismo con los dedos
- Comienza a usar la mandíbula para masticar comida



Al gatear aprenden de las diferentes texturas y levantan comida para alimentarse por sí mismos. Haga que cada bocado cuente con la comida fortificada diseñada para comer con los dedos. Anime a su bebé a consumir variedad de comidas de todos los grupos de comidas y evite agregar azúcar. Incluya comidas ricas en hierro y zinc, especialmente si lo está amamantando.

Niños pequeños: más de 12 meses

- Se para solo y comienza a caminar solo
- Se alimenta fácilmente con los dedos
- Comienza a usar la cuchara y el tenedor
- Muerde a una variedad de texturas



Los niños pequeños necesitan variedad de comidas nutritivas diariamente de todos los grupos de comidas. Comer el arco iris de frutas y vegetales, la variedad de colores ayuda a dar una variedad de nutrientes y ayuda a limitar el consumo de sodio de los snacks salados. Las carnes, huevos, granos enteros, productos lácteos, las nueces y semillas en forma segura son importantes para recibir proteínas, vitaminas y minerales.

Instrucciones especiales: