



¡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 rehusa 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	¡Como hacer que cada bocado cuente, en cada etapa!
Se sienta: más de 6 meses <ul style="list-style-type: none">• 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	
Gatea: más de 8 meses <ul style="list-style-type: none">• 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	
Niños pequeños: más de 12 meses <ul style="list-style-type: none">• 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	

Instrucciones especiales: