

La alimentación del bebé que empieza a caminar



Los bebés que empiezan a dar sus primeros pasos son activos, curiosos y divertidos. También puede que tengan extraños hábitos para comer, lo cual hace que sea más difícil alimentarlos. Aquí tiene algunas sugerencias para alimentar a un bebé que empieza a caminar.

- **Coman juntos en familia, con el televisor apagado.** Mantenga un ambiente relajado y divertido durante las comidas. Esto le permite mostrar al niño los hábitos alimenticios que desea que aprenda. Permita que su niño los vea desayunar y disfrutar de verduras y frutas.
- **Usted decide qué comida se servirá y también** dónde y cuándo se servirán las comidas y los bocadillos o refrigerios. Entonces, deje que su niño decida si tiene hambre y qué cantidad va a comer. No haga que su niño tenga que dejar el plato completamente vacío.
- **El apetito de los niños aumenta y disminuye naturalmente.** Cuando su niño está enfermo o durante la dentición, puede que coma menos. En otros momen-

tos puede que coma mucho. La cantidad de alimento que un niño come varía día a día.

- **A veces a los bebés que empiezan a caminar** les gusta comer frecuentemente en pequeñas cantidades o comer refrigerios durante el día en vez de comer las comidas principales. Para animar a su niño a comer en las horas acostumbradas, está bien limitar los refrigerios y servirle sólo agua una o dos horas antes de la comida.
- **Los bebés que empiezan a caminar necesitan porciones pequeñas.** Una buena regla práctica es servirle 1 cucharada de un alimento por cada año de edad. Por ejemplo: a un niño de 3 años, sírvale 3 cucharadas de guisantes. El niño puede pedir más si lo desea.
- **Dé a su niño opciones saludables.** Por ejemplo, pregúntele si quiere una manzana o una banana como bocadillo. Límite las bebidas gaseosas, dulces, papas fritas y comidas rápidas. No son buenos para su niño y pueden causarle un aumento de peso poco saludable.
- **Evite sobornarlo o recompensarlo con comida.** En cambio déle abrazos y atención como recompensa.
- **Evite las comidas que puedan hacerlo atragantar:** nueces enteras, uvas, perros calientes, palomitas de maíz, pedazos de carne y verduras, mantequilla de maní y caramelos duros y gruesos.
- **Los bebés que empiezan a caminar puede que se ensucien al comer.** Su bebé comerá con las manos la mayor parte del tiempo, pero anímelo a usar una cuchara de tamaño adecuado y también un tenedor. Minimice el desorden sirviendo porciones pequeñas, usando baberos grandes y manteniendo toallitas a mano. Recuerde que su bebé está aprendiendo a comer y necesita práctica.

Preguntas frecuentes

Mi bebé es exigente con la comida. ¿Qué debo hacer?

Es común que a un bebé que está empezando a caminar le guste escoger lo que desea comer. Su niño está creciendo más lentamente que cuando era un bebé y puede que no tenga tanto apetito. Ahora se está volviendo más independiente y le dice "no" a muchas cosas, incluso a la comida. A algunos bebés que empiezan a caminar no les interesa probar nuevas comidas. Todas estas cosas son normales pero pueden ser frustrantes. Su niño aprenderá a disfrutar de nuevas comidas cuando vea, huelga, y (ojalá que sea así) las pruebe una y otra vez. Sea paciente. No aumente su trabajo haciéndole platos especiales a su niño. Aliméntelo como al resto de su familia. Él puede comer la mayoría de las comidas que usted come, siempre que sean blandas y/o cortadas en pedazos pequeños que sean fáciles de manejar.

¿Qué pasa si mi bebé no come sus verduras?

En primer lugar, continúe sirviéndole verduras y mostrándole que usted las come y las disfruta. En segundo lugar, recuerde que la fruta tiene muchos de los mismos nutrientes que las verduras, entonces sírvale una variedad preparada de diferentes modos. Puede que a su niño le guste meter las verduras en un aderezo en vez de comerlas por su cuenta. Los frijoles y los guisantes pueden ofrecer lo que ofrecen las verduras. A muchos niños pequeños les gustan los frijoles refritos, el puré de garbanzos, el arroz con frijoles y la sopas de frijoles.

¿Qué pasa si mi bebé no toma leche?

No fuerce a su niño a tomar leche. Sírvale queso, yogur y comidas hechas con leche, tales como pudín, natilla y sopas cremosas. Agregue leche descremada en polvo al yogur, batido de frutas y puré de papas. Trate de servirle leche muy fría con hielo, en una taza especial o con una pajilla especial.

Grupo de alimentos	No. de porciones diarias	Tamaño de la porción	Algunas ideas saludables
Granos	4 a 6	1/4 de rebanada de pan 1/2 taza de cereal frío 1/4 taza de pasta cocinada 1/4 taza de cereal caliente 1/4 taza de arroz 2 a 3 galletas	Escoja granos integrales siempre que sea posible. Sirva comidas con avena, tortillas de maíz, galletas hechas con trigo integral, maíz o avena, pan hecho con 100% de trigo integral y cereales de granos integrales.
Verduras	2 a 3	1 a 2 cucharadas o 3 onzas de jugo de verduras	Asegúrese de que las verduras estén cocidas hasta quedar blandas y estén cortadas en pedacitos para que su bebé pueda masticarlas. Ofrézcale verduras de color naranja como zanahorias, calabacines o camote cocidos, o verduras de hoja verde como brócoli y espinaca.
Fruta	2	1 a 2 cucharadas, 1/4 de pedazo, o 2 a 3 onzas de jugo de fruta	Limite el jugo de 100% de fruta a 4 onzas (1/2 taza) por día y sírvalo solamente en una taza, no en un biberón. Déle agua si el bebé tiene sed. Ofrézcale una variedad de frutas que incluyan frutas de color naranja tales como albaricoques, damascas, mangos, papayas y duraznos y frutas cítricas como naranjas y mandarinas.
Comidas con proteínas	2 a 3	1 a 2 cucharadas de carne, pollo o pescado, 3 cucharadas de frijoles, 2 cucharadas de mantequilla de maní, 1 huevo, 1/4 de taza de tofu	Las carnes pueden ser duras de masticar para el bebé, por lo tanto ofrézcale carne molida (pastel de carne, albóndigas), y corte la carne en pedazos pequeños. Sírvale huevos duros o huevos revueltos, frijoles cortados en pedacitos o machacados, sopa de frijoles o guisantes, tofu y puré de garbanzos. El pescado sin espinas es otra buena opción.
Productos lácteos	2	8 onzas de leche de soya (hasta 24 onzas diarias), 8 onzas de yogur, de 1 1/2 a 2 onzas de queso.	Continúe dándole el pecho por tanto tiempo como sea conveniente para usted y su bebé. A los 12 meses, puede darle leche entera de vaca o leche de soya. Después de los 2 años, cambie a leche con bajo contenido en grasa o totalmente desgrasada. Sirva siempre la leche o la leche de soya en una taza y haga que su bebé deje el biberón entre los 12 y 18 meses. Si su bebé toma leche de soya, asegúrese de que esté fortificada con calcio y vitamina D.

¿Qué bocadillos o refrigerios saludables para llevar hay para un bebé que empieza a caminar?

Piense en los bocadillos como una oportunidad para servir a su niño una comida nutritiva, no sólo galletas dulces o saladas. Planee con anticipación y mantenga un pequeño refrigerador o lonchera lleno de refrigerios "para llevar". Algunas opciones nutritivas incluyen:

- frutas frescas, tales como bananas, rebanadas de pera, fresas, o tazas de puré de manzana o duraznos cortados en pedacitos.
- verduras frescas, tales como tiras delgadas de calabacín, zanahoria cocidas cortada en pedacitos, bastoncitos de pepinos, trocitos de pimientos rojos, etc.

- pasta cocida de formas pequeñas, tales como conchas, moñitos, fideos en forma de cebada, etc.
- medio sándwich en pan suave de grano integral
- queso con galletas de grano integral
- yogur de bajo contenido en grasa
- envases pequeños con cereales de grano integral

Puede ayudar a su niño a tener un peso saludable y un cuerpo fuerte ahora y en el futuro: sírvale comidas variadas saludables y asegúrese que su niño juegue activamente durante una hora todos los días. Recuerde que los hábitos alimenticios que su niño aprende ahora son la base para tener unos hábitos saludables más tarde en su vida.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado médico que recibe del doctor de su niño o de otro profesional de la salud. Si su niño tiene problemas de salud persistentes, o si usted tiene preguntas adicionales, por favor consulte con el doctor de su niño.

Recursos

Sitios en Internet

La salud de los niños

www.kidshealth.org

Recursos para los padres del Centro de Investigación de la Nutrición infantil

www.bcm.edu/cnrc/resources/general.html

Libros

Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense by Ellyn Satter

How to Get Your Kid To Eat...but Not Too Much by Ellyn Satter

American Academy of Pediatrics Guide to Your Child's Nutrition: Making Peace at the Table and Building Healthy Eating Habits for Life by American Academy of Pediatrics et al.

Boletín informativo

Tiny Tummys Food and Nutrition Newsletter for Parents

www.tinytummys.com