

NUTRITION TIDBITS FOR TEACHERS

Información sobre nutrición para docentes



Por Nicole Buhler, Dietista Nutricionista Acreditada (RDN, por sus siglas en inglés)

Cómo empezar a darles a los bebés alimentos sólidos

1) Un bebé no está listo para los alimentos sólidos hasta que muestra todas las señales.

Señales de que el bebé está listo:

- Se sienta casi sin ayuda.
- Tiene buen control de la cabeza.
- Abre la boca cuando le ofrecen la cuchara.
- Mantiene la comida en la boca en lugar de empujarla hacia afuera con la lengua.

2) Si un bebé no manifiesta todas las señales de que está listo, esperen unos días e intenten otra vez.

- ¡Las cosas cambian rápido a esta edad!



3) El mejor primer alimento es el cereal para bebé. Se puede mezclar con leche materna o leche de fórmula, lo que le da un sabor familiar. Se puede diluir bastante las primeras veces. Tiene un alto contenido de hierro y zinc, que son dos nutrientes que los niños a esta edad no reciben lo suficiente. Si un bebé no puede comer cereal para bebé, ofrézcanle carnes en puré. Las carnes son hipoalérgicas y buenas fuentes de hierro y zinc.

4) Estén atentos a las alergias. Después de que se tolere el cereal para bebé, comiencen a servir alimentos individuales como puré de carne, frutas o vegetales. Esperen 2 días antes de introducir nuevos alimentos para que vean si un alimento causa una reacción alérgica. Las reacciones alérgicas incluyen: sarpullido en la piel (generalmente en la cara, el abdomen o las manos), diarrea y vómito. Las reacciones graves incluyen dificultad para respirar y desmayo. Manténganse en estrecha comunicación con los padres sobre los alimentos que han probado en casa. Muchas guarderías esperan para comenzar con nuevos alimentos hasta después de que los padres los hayan probado primero en casa.

5) No confundan las caras chistosas con el capricho para comer. Sigam ofreciendo nuevos alimentos, aun si el bebé los escupe. La exposición repetida ayudará a los bebés a aprender a desarrollar el gusto por una variedad de alimentos.



6) Sigam ofreciendo nuevas texturas. No hagan que los bebés consuman alimentos en puré por mucho tiempo, avancen lentamente a alimentos triturados y grumosos. Permitan que se alimenten solos tan pronto como el niño esté interesado. Esto ayuda a evitar que se vuelvan caprichosos y les ayuda a desarrollar las habilidades orales.

7) Requisitos del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés): Desayuno, almuerzo y cena para niños de 6 meses a un año de edad: 0-4 Cucharadas de cereal para bebé u otro alimento con proteína (como carne, frijoles, yogurt, requesón) + 0-2 Cucharadas de fruta, vegetal o ambos. Merienda: 0-4 Cucharadas de cereal para bebé o galletas saladas/pan + 0-2 Cucharadas de fruta, vegetal o ambos.