

Un mini comensal independiente

Entre los 10 a 12 meses, tu hijo está aprendiendo a alimentarse solo, sigue ofreciéndole variedades de alimentos y texturas para establecer hábitos alimenticios saludables. A esta edad, es probable que tu bebé pueda agarrar y recoger pequeños trozos de comida, por lo que esta etapa será desordenada y divertida. También es una parte crucial para desarrollar sus habilidades motoras y aumentar su confianza e independencia. Comer alimentos con los dedos nos parece fácil a los adultos, pero un bebé tiene muchos pasos que aprender y practicar. Podrás notar que está llegando a estas etapas: Ahora tu bebé está recogiendo pequeños trozos de comida. Porque su habilidad para agarrar y controlar sus dedos está cada vez más segura. Ayúdalo Proporcióname trozos de alimentos blandos de tamaño y textura adecuados para que practique cómo recogerlos. Ahora tu bebé se lleva comida a la boca. Porque tu bebé tiene suficiente coordinación mano-ojo para llevarse la mano a la boca. Ayúdalo mostrándole cómo se lleva la comida a la boca. Sigue un modelo a seguir para tu bebé: toma un poco de comida de tu plato y luego anímalo a imitarte tomando la comida de su plato. Ahora tu bebé puede sacar la comida de sus manos a su boca. Porque está empezando a comprender mejor cómo alimentarse. Ayúdalo ofreciéndole pequeñas cantidades de comida a la vez. Espera hasta que mastique y trague lo que tiene en la boca antes de darle más. Ahora es capaz de introducir comida en tamaños adecuados en su boca pequeña. Porque está aprendiendo lo que cabe en su boca. Ayúdalo dándole trozos pequeños de verduras cocidas blandas, como zanahorias, o frutas blandas, como trozos de plátano. Elige texturas y alimentos apropiados para su etapa que sean fáciles de recoger, como trozos de pasta bien cocidos. Continúa evitando los trozos grandes de comida y ten cuidado con aquellos que puedan presentar un riesgo de asfixia, como uvas enteras, trozos duros de verduras crudas, tomates cherry, trozos o rodajas de manzana, salchichas, palomitas de maíz, trozos de maní, nueces, semillas, pasas y dulces. Consejos para comer con éxito Todos los sentidos de tu bebé están en marcha para responder a las nuevas texturas, sabores y olores que le llegan todos los días. A medida que crece, tu bebé se volverá más vocal para hacerte saber lo que quiere. Está decidiendo cuánto comer mientras decides qué alimentos ofrecerle. A continuación, te ofrecemos algunos consejos para garantizar comidas agradables y relajadas. Siéntate y come con tu bebé en la mesa. Convierte la hora de comer en una actividad de familia. Los niños deben estar sentados y supervisados cuando comen. Como tu bebé todavía está aprendiendo a manejar las texturas de los alimentos, ofrece alimentos blandos en trozos pequeños y cortados en cubitos. Los bebés de 10 a 12 meses todavía tienen el estómago pequeño, por lo que es mejor ofrecer tres comidas y dos snacks al día. Desde el principio, tu bebé puede comenzar a mejorar sus habilidades para beber de una taza y manejar una cuchara. A medida que se desarrolla, es posible que pueda alimentarse con cuchara con un poco de ayuda. Sigue ofreciendo variedades de alimentos a tu bebé. Comer un plátano al día puede ser bueno, pero comer otras frutas como duraznos, ciruelas, cerezas y frambuesas durante la semana, ¡es más divertido! Si a tu bebé parece no gustarle una determinada fruta o verdura, intenta ofrecerle otra. Los bebés pueden necesitar hasta ocho intentos para aceptar algunos alimentos nuevos. Como siempre, ofrece a tu bebé solo un alimento nuevo a la vez para que puedas identificar si tiene alguna intolerancia. La pregunta de la torta El primer cumpleaños de tu bebé se acerca y seguramente toda la familia lo está esperando. ¡Qué hito, han sido padres durante un año! El tiempo pasa muy rápido. Es posible que estés planeando su propia fiesta, así como también puede que comiencen a invitarlo a fiestas de cumpleaños o reuniones familiares de otros bebés. Así que ahora es un buen momento para considerar el enfoque que adoptarás con respecto a los dulces o pasteles que a menudo se sirven en estas ocasiones. Alimentos para ocasiones especiales Investigaciones en niños mayores muestran que cuanto más restringen los padres lo que pueden comer sus hijos, más probabilidad hay de que se excedan cuando tengan la oportunidad de comer aquello restringido. Aunque en un bebé con una dieta saludable no hay espacio para incluir golosinas y postres diarios, se pueden hacer excepciones para alimentos para ocasiones especiales. Muchas culturas asocian ciertos alimentos con ocasiones especiales o días festivos. Es importante enseñarle a tu bebé que los alimentos que se ofrecen en estos eventos festivos no suelen formar parte de sus comidas diarias. Estos alimentos pueden considerarse "alimentos de ocasiones especiales". Al exponer a tu bebé de un año a este tipo de alimentos en el contexto de la celebración, le hace saber que la comida

es parte de su cultura. Practica tu estilo de alimentación receptiva al no presionarlo para que necesariamente coma alimentos en estas ocasiones. Al mismo tiempo, trata de estar relajada por lo que estás probando, sin darle tanta importancia. Hacerle saber, por ejemplo, que la torta de cumpleaños solo aparece cuando hay un cumpleaños, el mensaje que recibe no es de restricción total de este tipo de alimentos, sino del vínculo entre la comida y los eventos familiares o culturales. Tamaño de las porciones Es fácil sobreestimar la cantidad de comida que necesitas darle a tu bebé. Recuerda que todavía tiene un estómago pequeño y sus porciones serán significativamente más pequeñas que las que comes tú. Intenta siempre maximizar el valor nutritivo de los alimentos que les ofreces.

Sources
Nicklaus S. Complementary feeding strategies to facilitate acceptance of fruits and vegetables: A narrative review of the literature. *Int J Environ Res Public Health* 2016; 13(11):1160; doi: 10.3390/ijerph13111160.
Shelov SP & Altmann TR (Eds.). (2009). American Academy of Pediatrics. The complete and authoritative guide *Caring for your baby and young child birth to age 5* (5th ed.). USA: Bantam Books. Last revised: March, 2018