

cómo enseñarle los colores a su hijo



A los 6 meses, comience a servirle frutas y verduras, coladas o en puré. Luego avance lentamente hacia una consistencia menos cremosa.

¿Está su bebé listo para un poco de variedad?

Su bebé es una fuente de actividad y energía. Todo es una curiosidad y una nueva experiencia. Y los alimentos se convierten rápidamente en su interés número uno. Le mira comer. Sus ojos siguen su cuchara o tenedor del plato a la boca y extiende la mano para agarrar un vaso o una cuchara. Ahora usa los dedos para recoger los objetos. Estas son señales de que puede estar listo para alimentos más consistentes, como frutas y verduras.

Las siguientes preguntas y respuestas pueden ayudarle a aprender más acerca de cuándo y cómo introducir frutas y verduras para su bebé.

A mi bebé ahora le gustan los cereales. ¿Cuándo debo introducir las frutas y verduras?

Déle tiempo a su bebé para que disfrute del sabor y la textura del cereal durante algunas semanas antes de introducir ningún otro alimento nuevo.

¿Por qué empezar con verduras en lugar de frutas?

Las personas nacemos con una preferencia por los sabores dulces. Ofrecer verduras primero alienta a los bebés a probar otros sabores y a no esperar que todas las comidas tengan un sabor dulce.

¿Cómo puedo hacer que mi bebé coma verduras?

Usted tiene suerte. Está empezando desde cero. Lo que usted haga ahora puede despertar su gusto por las verduras para toda la vida. Así puede enseñarle a su bebé a disfrutarlas: Déle de probar a su bebé un poco de verduras coladas o en puré. Si parece disfrutarlas durante tres días, ofrezca una verdura diferente al cuarto día. Si, por el contrario, rechaza esa verdura, ofrezca otra fruta o verdura que prefiera ese día. Al día siguiente, déle de probar nuevamente un poco de la misma verdura. Siga haciendo lo mismo durante por lo menos diez días. A algunos bebés les lleva tiempo tomarle el gusto a las verduras, pero ese proceso comienza ahora.

¿Puede mi bebé comer las mismas verduras que el resto de la familia?

Su bebé necesita comer verduras coladas o en puré durante los primeros meses, pero puede ir avanzando hacia texturas menos cremosas gradualmente. A medida que se acerque el primer cumpleaños de su bebé, permítale unirse al resto de la familia. Muela una pequeña porción de las verduras que come el resto de la familia con un tenedor y ofrézcaselas en la bandeja de su silla alta.

¿Qué sucede con el jugo de fruta? ¿No es lo mismo que la fruta?

No. La fruta completa, con su fibra y textura, es una mucho mejor opción que el jugo de fruta solo. El jugo de fruta puede causar alteraciones estomacales, gases o diarrea; por eso, si decide ofrecérselo, hágalo sólo con pequeñas cantidades ocasionalmente. Además, el jugo de fruta es muy fuerte y dulce; por lo tanto, cuando se lo ofrezca, debe estar diluido con agua para que resulte más suave para el estómago sensible de su bebé. Y para proteger los pequeños dientes de su bebé, ofrezca jugo sólo en una taza, y no en un biberón.

¿Cómo sabré cuándo mi bebé está satisfecho?

Ahora, usted ya está familiarizada con el llanto de su bebé cuando está cansado, hambriento o enojado. Pronto aprenderá a reconocer las señales de que está satisfecho. Puede dar vuelta la cabeza rechazando la comida, sentarse hacia atrás o alejar la comida empujándola. Puede negarse a abrir la boca. Tal vez solo comenzará a comer más lentamente. Como sea que le comunique que está satisfecho, respete lo que le indique y siga esas pistas. No es necesario "un bocadito más".

¿Qué verduras y frutas tienden a ser las favoritas de los bebés?

A los bebés les gustan las verduras de sabores suaves como aguacate, calabaza, camote, zanahorias, espinaca, guisantes y chícharos. También les gusta el puré de manzana, las peras, plátano, ciruelas secas, mangos, papayas y guayabas.

Ejemplos de comidas

Mañana

- 2 cucharadas de cereal para lactantes preparado

Tarde

- 2 cucharadas de colado de verduras o fruta

Noche

- cucharadas de colado de verduras o fruta y
- 2 cucharadas de cereal para lactantes preparado

Los bebés de seis a ocho meses de edad aún dependen principalmente de la leche materna o la fórmula para crecer y desarrollarse. En esta etapa, los bebés amamantados usualmente se alimentan seis o más veces por día. Los bebés alimentados con fórmula beben alrededor de 27 a 32 onzas por día.



Departamento de Servicios de Salud de Arizona

Programas de Nutrición de USDA
150 N. 18th Avenue, Suite 310
Phoenix, AZ 85007
1-800-252-WIC

www.azwic.gov

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en el empleo.

THHM material and concept provided by MA Dept. of Health

