



Cuando, Que, Por qué y Como: Como Introducir las Comidas Sólidas – Una Guía para los Proveedores de Cuidado a los Niños

La buena nutrición es muy importante durante el primer año de la vida para los niños porque este es un tiempo enorme para el crecimiento. La comida sólida que se le da a un niño antes de que esté listo puede resultar en problemas digestivos o en problemas alérgicos más tarde en la vida. La comida sólida debería complementar, no sustituir, leche de pecho o fórmula en la dieta del niño. Introduzca alimentos que han sido dados por el padre en casa.

El dar pecho debe ser promovido para fomentar contacto infantil temprano con una variedad de sabores de comida. Los infantes expuestos a una plena variedad de sabores durante el embarazo y amamantados aceptan mejor comidas nuevas.

Es importante saber los signos de que un niño está listo para comenzar a comer comidas sólidas (4 a 6 meses). Los signos pueden incluir:

- ✓ Pueden sentarse con ayuda y pueden mantener la cabeza recta;
- ✓ Abrir la boca;
- ✓ Inclinar hacia la comida;
- ✓ Cerrar sus labios alrededor de una cuchara;
- ✓ Mover la comida de la frente de la lengua hacia la parte de atrás de la lengua;
- ✓ Acercar cosas a su boca;
- ✓ Querer lo que los padres u otros miembros de familia comen.

Los niños tienen un estómago pequeño, *así que empiece* con una cucharilla de comida y déle más cuando el niño lo quiera. ¡Su apetito puede cambiar cada día! Es importante siempre cuidar a un niño cuando come.

Abajo hay listas de cuando, que, por qué y como introducir las comidas sólidas a los niños.

Cuando	Que	Porqué	Como
<p>Nacimiento a los 6 meses</p>	<p>Leche de pecho o fórmula fortificada con hierro (a menos que sea recomendado por un profesional de salud)</p>	<p>Las necesidades de nutrición de un niño que crece.</p> <p>No hay ninguna necesidad de empezar a darle comidas sólidas temprano – el dormir depende más en el desarrollo y la edad que en la nutrición.</p> <p>Es importante esperar hasta que el niño muestre signos de estar listo para comenzar a comer comidas sólidas.</p>	<p>Deje que el niño determine cuanto y cuando comer.</p>

Cuando	Que	Porqué	Como
<p>4 a 6 Meses</p>	<p><u>Siga Con:</u> Leche de pecho o fórmula fortificada con hierro</p> <p><u>Añadir:</u> Cereales infantiles fortificados con hierro</p>	<p>Fácil para digerir, tragar y les gusta a los niños el sabor.</p> <p>Espera hasta que el niño esté listo para ser alimentado con una cuchara.</p>	<p>Comience con el cereal de arroz porque causa menos alergias.</p> <p>Mezcle 1-2 cucharadas del cereal seco con leche de pecho, fórmula o agua. Comience con un cereal como líquido y hágalo mas espeso cuando el niño lo tolere.</p> <p>Ofrezca 1 cucharilla a la vez.</p> <p>NUNCA use un biberón para alimentar cereales sí use una cuchara infantil.</p>

Cuando	Que	Porqué	Como
<p>5 a 8 Meses</p>	<p><u>Siga Con:</u> Leche de pecho o fórmula fortificada con hierro</p> <p>Cereales infantiles fortificados con hierro</p> <p><u>Añadir:</u> Verduras y frutas coladas o triturado</p>	<p>Las frutas y las verduras son una buena fuente de vitaminas.</p> <p>Ofrezca nuevas comidas, consistencias, sabores, y texturas</p>	<p>Agregue 1 nuevo alimento cada 5 a 7 días. Vigile a niño para alguna reacción alérgica. Ofrezca cualquier variedad de alimentos de solo-ingrediente para comenzar.</p> <p>La orden de frutas y verduras introducidas no importa.</p> <p>Una vez que frutas de solo-ingrediente y verduras han sido introducidas exitosamente, siguen adelante a variedades mezcladas.</p> <p>Evite comidas enlatadas en casa como las salsas. Comidas para niños están bien si están preparadas en casa en un ambiente limpio y si uso instrucciones apropiadas.</p> <p>No añada el azúcar u otros condimentos.</p> <p>NUNCA ofrezca la miel hasta que el niño tenga 1 año de edad porque pueden contener esporas de bacterias dañosas.</p>

Cuando	Que	Porqué	Como
<p>7 a 10 Meses</p>	<p><u>Siga Con:</u> Leche de pecho o fórmula fortificada con hierro</p> <p>Cereales infantiles fortificados con hierro</p> <p>Verduras y frutas coladas o triturado</p> <p><u>Añadir:</u> Pequeño, ofrece y/o alimentos esforzado/triturados de proteína (se inclina la carne de vaca, el pollo, pavo de Puerco, queso)</p> <p>100% de jugo de frutas</p> <p>Los canapés (ve "canapés Sanos para Niños – las Pautas para la Guardería Proveedores" distribución)</p>	<p>Los alimentos de la proteína son una fuente buena de hierro, la proteína, los minerales y las vitaminas.</p> <p>Las ofertas nuevos alimentos, los sabores, las texturas y las consistencias.</p> <p>Los canapés deben ser agregados cuándo mano a la coordinación de la boca es aparente. Los niños no necesitan para tener dientes para tener canapés. Permita a niños para experimentar con nuevos alimentos en su propio, pero siempre mirar al niño cuando él/ella come.</p>	<p>Evite los perros calientes, los fiambres y el tocino como ellos son altos en la sal y pueden causar estrangular.</p> <p>No ofrezca más que ½ taza (4 oz.) de 100% de jugo por día en una taza.</p> <p>Corte en pedazos carne en fácil de mascar y asir las mordeduras. Quite piel antes de servir.</p> <p>Mire alimentos que son duros para el niño para digerir: El maíz entero, verduras frondosas, frijoles horneados, el chocolate y las cebollas. Recuerde que algunos niños pueden tolerar estos alimentos y otros pueden no.</p> <p>Introduzca al niño a una taza de la taza o el "sippy" (una taza con una tapa y el chorro para prever más fácil bebiendo).</p>

Cuando	Que	Porqué	Como
<p>8 a 12 Meses</p>	<p><u>Siga con:</u> Leche de pecho o fórmula fortificada con hierro</p> <p>Bocadillos Saludables</p> <p>Verduras y frutas coladas y jugo colado de 100%</p> <p>Comidas de proteína pequeñas, tiernas y/o coladas (la carne de vaca flaca, el pollo, el puerco, el pavo)</p> <p><u>Añadir:</u> Comidas de mesa incluyendo 100 % granos enteros</p> <p>Yogur y requesón de leche entera</p> <p>Cereales infantiles o de adultos bajos en azúcar</p>	<p>Proporcione una variedad de comidas saludables.</p> <p>Una vez que los dientes han entrado, la comida mas pesada se acepta mejor.</p>	<p>Anime el uso de una cuchara, pero todavía permita que el niño use las manos para comer.</p> <p>Comience a tener 3 comidas regulares y bocados.</p> <p>El consumo de leche de pecho o de fórmula se disminuirá como el consumo de comidas sólidas aumenta.</p> <p>No obligue a un niño a comer más; permita que coma la cantidad que desea.</p> <p>La leche de no vaca debe ser dada antes de la edad de un año debido a alergias. Otras puntas importantes a utilizar leche:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leche entera sólo debe ser utilizada para niños que son 12 meses o más viejo. - Espuma, 1% o 2% de leche no deben ser utilizados antes 12 meses porque ellos no tienen la cantidad de la grasa que es importante para el crecimiento del niño y el desarrollo. Después de que la edad de 2, sea apropiado agregar productos lácteos de bajo contenido graso.

Otras Sugerencias:

- ✓ Durante los 4 a 6 meses, cuide la cantidad de cereal ofrecido, para que no sustituya leche de pecho o fórmula.
- ✓ ¡La alimentación con cuchara puede ser un negocio sucio, pero es parte del aprendizaje de comer!
- ✓ La leche de vaca, leche de cabra, leche de otros animales, leche evaporada, leche endulzada y condensada, leche de soya y leches hechos con un Nuez o de arroz no son recomendados porque estas son demasiadas altas en proteína y sal para los riñones de un niño. Estas leches pueden causar daño si se utilizan antes de los 12 meses de edad.
- ✓ Se puede tomar 8 a 12 veces de introducir un alimento para que el niño quiera probarlo; ésta es una parte normal del aprendizaje de comer comida nuevas.
- ✓ Alimente al niño usando un plato pequeño en lugar del contenedor original. No reemplacen la comida que sobra en el mismo contendor porque esto puede causar que crezcan bacterias dañosas.
- ✓ Nunca deje a un niño solo mientras come.
- ✓ Si a un niño no le gustan ciertas comidas, nunca le de la comida por la fuerza ni tampoco no use la comida como un premio (p.ej “si terminas tus guisantes, puedes tener postre”).
- ✓ Ofrezca a los niños porciones pequeñas (1 cucharilla a la vez) de la comida porque las porciones grandes pueden ser demasiado para ellos.
- ✓ Para disminuir el riesgo de alergias a las comidas o intolerancias:
 - Introduzca una comida que ya ha sido dada por un padre del niño;
 - Introduzca solo un alimento nuevo a la vez (la comida nueva deben ser comidas solos no en grupo) cada 2 a 3 días;
 - Introduce una cantidad pequeña de un nuevo alimento a la vez (1 cucharilla);
 - Observe al niño atentamente después de darle un alimento nuevo.
 - Demore productos lácteos hasta 1 año; los huevos hasta 2 años; manís, otras tuercas y pesque hasta 3 años.
- ✓ **Que los padres hablen con un profesional de salud si ellos tienen algunas otras preguntas o preocupaciones.**