

Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito de educación nutricional para su clase.

Autoalimentación del bebé



¿Qué sabe usted sobre la autoalimentación del bebé?

La autoalimentación del bebé le brinda a su hijo la oportunidad de explorar diferentes texturas y aprender a ser independiente al comer tan pronto como logre el desarrollo necesario.

Los bebés que aprenden a comer por sí mismos pueden controlar mejor la cantidad de alimentos que comen y la rapidez con que los comen. La autoalimentación también les da a los bebés la oportunidad de explorar la comida de diferentes maneras y probarla a su propio ritmo. ¡Esto incluso puede ayudarlos a ser más aventureros con la comida cuando sean mayores!

En la mayoría de los casos, los bebés deberían recibir solo leche materna o fórmula infantil hasta que logran el desarrollo necesario para probar alimentos sólidos, generalmente alrededor de los 6 meses de edad. Incluso después de comenzar con los alimentos sólidos, la leche materna o la fórmula continuarán proporcionando la mayor parte de la nutrición de su hijo durante el primer año. Recuerde, los bebés tienen barrigas diminutas y no necesitan porciones grandes de alimentos sólidos.

Alimentar a su bebé con cuchara puede ser una excelente manera de presentarle los primeros gustos y ayudarlo a aprender a manejar y tragar esos primeros bocados hechos puré. Pero es importante que los bebés mayores también participen en el proceso de alimentación.



Si su bebé puede hacer lo siguiente, hable con su proveedor de atención médica o nutricionista de WIC sobre los próximos pasos en el proceso de comer por sí mismo:

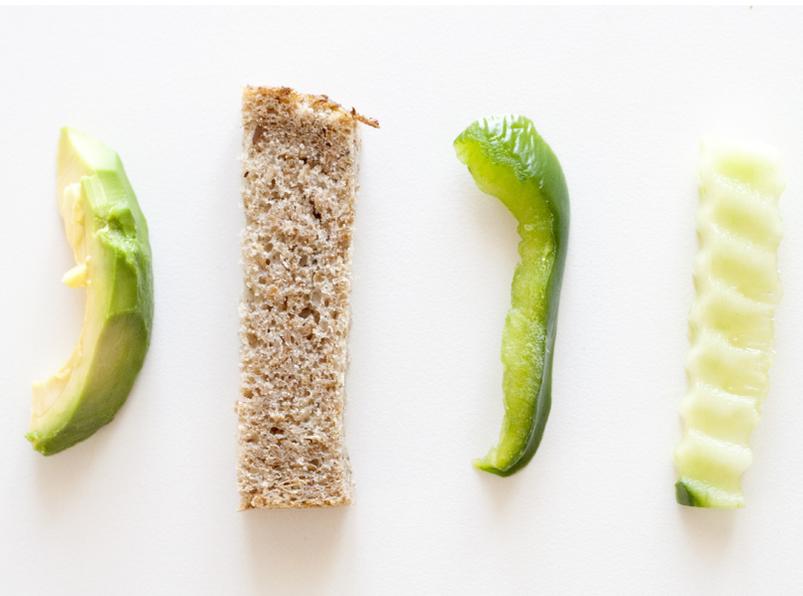
1. Sentarse sin ayuda.
2. Tomar los artículos con las manos y llevarlos a la boca.
3. Chupar los purés de una cuchara cuando se los ofrezcan y tragar sin dificultad

Los bebés que no muestran estos signos de preparación tienen un mayor riesgo de asfixia. La asfixia ocurre cuando la comida bloquea las vías respiratorias y el bebé no puede respirar. Es posible que no pueda oír cuando un bebé se está ahogando. Incluso si su bebé muestra señales de que está listo para comer alimentos sólidos, es importante que SIEMPRE lo vigile mientras come y observe su ritmo, masticación y deglución.



Pasando más allá de los purés:

Una vez que esté seguro de que el bebé puede comer purés de manera segura, puede comenzar a introducir cubos pequeños, blandos y del tamaño de un guisante de alimentos apropiados para su edad.



Cuando el bebé haya tenido tiempo para practicar y se sienta cómodo manejando cubos de alimentos blandos del tamaño de un guisante, estos alimentos se pueden cortar en tiras del ancho de su dedo meñique.

- Incluso después de introducir alimentos con más textura, está bien seguir ofreciendo purés y alimentos triturados que el bebé puede practicar alimentándose por sí mismo con los utensilios para bebés.

Evite los alimentos duros, crudos, pegajosos, crujientes, masticables o redondos, ya que pueden aumentar el riesgo de ahogarse.

- Ejemplos de alimentos de alto riesgo de ahogarse que NO se deberían darle al bebé son cosas como perros calientes, uvas, manzanas crudas, mantequilla de cacahuete, palomitas y chicle.





Maneras en que los bebés exploran los alimentos a través de la autoalimentación:

- **Vista:** pueden inspeccionar la comida de cerca, a su propio ritmo y desde diferentes ángulos cuando comen por sí mismos.
- **Tacto y textura:** tocar la comida con las manos, en los labios y la cara y en la boca ayuda a los bebés a aprender sobre la temperatura y la textura de diferentes alimentos.
- **Olfato:** el sentido del olfato juega un papel muy importante en la alimentación y el gusto. Cuando los bebés comen por sí mismos, pueden tomarse su tiempo y disfrutar del olor de la comida mientras interactúan con ella.
- **Sonido:** diferentes alimentos hacen diferentes ruidos cuando los levanta, los aplasta, los golpea en una superficie y los mastica. La autoalimentación ayuda a los bebés a aprender los diferentes sonidos durante las comidas.
- **Gusto:** cuando los bebés pueden comer a su propio ritmo, pueden elegir qué alimentos comer y en qué orden según lo que prefieran.



Encuétranos en  

Esta publicación fue publicada por El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Un archivo digital ha sido depositado con la Cámara de Compensación del Departamento de Bibliotecas en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma y están disponibles para descargar en www.documents.ok.gov. | Publicado enero 2022

La autoalimentación puede ser "desordenada", pero le da al bebé la oportunidad de explorar la comida con todos sus sentidos. Acepta el desorden ahora, ¡les ayudará a comer mejor la comida en el futuro! Vístalos en solo un pañal o póngalos en un babero de buena calidad y déjelos explorar lo que hay en la bandeja de su silla alta.

Algunos consejos más:

- Pueden ser necesarios varios intentos antes de que se acepten nuevos alimentos. El hecho de que un bebé hace una mueca al comer un alimento nuevo, ¡NO significa que no le gusta (o que con el tiempo no le gustará)! Puede que solo estén procesando los sentidos que están experimentando. Este es uno de los beneficios de la autoalimentación: si buscan para más, ¡Usted sabe que lo disfrutaron!
- Los bebés no siempre comen la misma cantidad o los mismos tipos de alimentos, ¡y eso está bien! Si no comen mucho en una comida, probablemente lo compensarán en la siguiente (además, tendrán leche materna o fórmula entre ellas). Pueden ser necesarios varios intentos antes de que el bebé coma un nuevo alimento, pero siga ofreciéndoles y dejándolos interactuar con los alimentos que tienen delante.
- Ponga la silla alta de su bebé a la mesa y déjelo comer con el resto de la familia. Esto les permite sentirse incluidos en la comida y aprender nuevas habilidades (además, es más fácil para usted vigilarlos).
- Ofrezcale a su bebé alimentos similares a los que come el resto de la familia. Su bebé observa lo que hace y quiere copiarlo. Si les está sirviendo verduras cocidas, ¡también debería tener algunas en su plato!
- Evite distracciones durante las comidas para reducir el riesgo de ahogarse y aumentar su interés en comer. Los niños pueden concentrarse mejor en la comida que tienen frente a ellos cuando los televisores, tabletas y teléfonos están fuera de la vista.

**UN PASO
MÁS**

Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir crédito.