

Comenzando con alimentos sólidos con confianza

La alimentación complementaria autorregulada por el bebé es una forma de introducir alimentos sólidos que fomenta la independencia a la hora de comer. En lugar de guiar las manos o la cuchara del bebé, se le permite explorar y alimentarse por sí mismo.

6-8 meses

- Las formas más grandes son seguras
- Las piezas deben ser lo suficientemente grandes para que el bebé pueda sujetarlas fácilmente.
- La comida debe sobresalir un poco por encima y por debajo del puño del bebé.
- Intenta que tenga aproximadamente el tamaño de dos dedos de adulto juntos.



Texturas de los alimentos: firmes, fibrosos, alimentos blandos para comer con los dedos, alimentos blandos para recoger con cuchara.

12-17 meses

- Alimentos blandos cortados en trozos pequeños, con un utensilio a disposición para practicar.
- Trozos blandos y grandes que incitan a morder y desgarrar.
- Si se necesita masticar más, se pueden usar alimentos cortados en rodajas finas o desmenuzados (como la carne cocida).



REFLEJOS:

Los alimentos más grandes son más seguros al principio.

- Si va a alimentar al bebé con cuchara, llene la cuchara con anticipación y déselas en la mano.
- Introduzca los alérgenos desde el principio y con frecuencia.
- Explora una amplia variedad de alimentos.
- ¡Ensúciate!

9-11 meses

- El bebé comienza a desarrollar la prensión en pinza (coger la comida con las puntas del pulgar y el índice).
- Para fomentar esta habilidad, ofrezca trozos de comida más pequeños, como por ejemplo:
 - Trozos del tamaño de un bocado
 - Alimentos desmenuzados
 - rebanadas muy finas



Considere agregar las siguientes texturas de alimentos (si aún no se han introducido): desmenuzable, crujiente, granos sueltos, grumos

Más de 18 meses

A esta edad, los niños pequeños pueden manipular una variedad de formas, tamaños y texturas.

Continúe modificando los alimentos de alto riesgo (palomitas de maíz, uvas enteras, tomates cherry, frutos secos) para reducir el riesgo de asfixia.

Asegúrese de que su hijo pueda dar bocados pequeños y masticar bien.

Muchos niños pequeños comienzan a usar los cubiertos de forma más independiente.

- Los niños pequeños pueden alternar entre usar los dedos y los utensilios.

REFERENCIAS:

