

Mealtime Memo

PARA CUIDADO INFANTIL



2002

Alimentando a los Bebés: Los Primeros Doce Meses

El crecimiento y desarrollo son más rápidos durante los primeros doce meses que en cualquier otro momento. Los bebés generalmente doblan su peso en sus primeros 4 a 5 meses y triplican su peso de nacimiento durante el primer año. Se espera que un niño de 1 año incremente su longitud de nacimiento al 50%. Los bebés son totalmente dependientes de otros para protegerlos de peligros y proveerles alimentos nutritivos y seguros necesarios para el crecimiento y desarrollo. El ayudar a los bebés a recibir alimento de una manera apropiada a su edad es un papel importante para padres y proveedores de cuidado infantil.

La Relación de Alimentación

La relación de alimentación se refiere a las interacciones que ocurren entre un padre y el niño conforme participan en la selección de alimentos y en el comer. Las interacciones y comunicación que ocurren entre un padre o proveedor de cuidado y el bebé durante la alimentación, afectan la habilidad del bebé para progresar en sus habilidades personales de alimentación y consumo una dieta nutritivamente adecuada. Para fomentar una relación de alimentación de alta calidad, el padre o proveedor de cuidado debe responder y ser sensible a las señales alimentarias del bebé.

Programa de Cuidados Alimenticios para Niños y Adultos Patrón de Comida Infantil

El Programa de Cuidados Alimenticios para Niños y Adultos de USDA (CACFP) juega un papel esencial en el mejoramiento de la calidad de guarderías y en hacerlas más económicas. Los centros independientes y organizaciones patrocinadoras son reembolsadas en efectivo al servir comidas que sigan las guías nutricionales Federales a niños que están matriculados. El patrón de comida del CACFP para bebés desde el nacimiento hasta un año varía de acuerdo con la edad y tipo de comida que se sirve. Para información específica acerca de patrones de comida, consulte con su agencia estatal o el Servicio de Alimentos y Nutrición www.fns.usda.gov/cnd/care/ProgramBasics/basics

Dentro del patrón de comida infantil de CACFP, hay opciones relacionadas a la frecuencia de alimentación de un bebé. Durante los primeros 4 meses, generalmente es mejor alimentar al bebé conforme lo requiera. Los bebés varían en la cantidad de fórmula o leche materna que consumirán. Responda a las señales del

bebé. Al menos seis pañales con orina al día sugieren que el bebé está recibiendo suficiente fórmula o leche materna. La leche materna o fórmula debería satisfacer la necesidad de agua del bebé hasta que se le den alimentos semi sólidos. Un bebé con sed actúa muy similar a un bebé con hambre. Si el bebé parece tener hambre brevemente después de ser alimentado, se le puede ofrecer agua. En climas cálidos, se puede necesitar agua adicional.

Como Alimentar

El dar de comer debe ser un momento social placentero. Antes de alimentar al bebé, háblele y juegue con él. Sostenga al bebé en una posición sentada. Abraza al bebé y provea contacto ojo a ojo. No apresure el proceso de alimentación. Los bebés requieren al menos veinte minutos por alimentación. Pare 2 a 3 veces durante la alimentación para hacer que el bebé eructe.

De Leche Materna o Fórmula A Sólidos

La Academia Americana de Pediatras sugiere que la leche materna o fórmula infantil preparada fortificada con hierro es la ÚNICA comida para alimentar a bebés menores a 4 a 6 meses. Evite servir leche regular de vaca antes de 1 año. Un pediatra puede aconsejar sobre el mejor momento para comenzar con sólidos. Introducir semi sólidos antes de que esté desarrollado y psicológicamente listo es inapropiado. No hay prueba de que una introducción temprana de sólidos ayude al bebé a dormir mejor. No sirva cereal mezclado con fórmula o leche materna de una botella. Servir cereal en una botella puede impedir la habilidad del bebé de comer de una cuchara y puede causar asfixia. Debido a que la alimentación por botella es más rápida que la alimentación con cuchara, los bebés pueden no tener la sensación de "estar lleno" hasta que hayan comido mucho cereal. Darles mucho cereal y no suficiente fórmula o leche materna lleva a una ingesta nutricional baja. Use jugo en cantidades reducidas debido a su alto contenido de azúcar.

Listo Para Alimentos Semi Sólidos: ¿Qué Significa Esto?

Alrededor de los 5 a 6 meses, el sistema digestivo del bebé puede comenzar a digerir carbohidratos y proteínas complejas. Al mismo tiempo, las reservas de hierro de nacimiento han desaparecido. Es tiempo de empezar la introducción de alimentos semi sólidos tales como cereales enriquecidos con hierro, y



Mealtime Memo PARA CUIDADO INFANTIL

frutas y verduras en forma de puré. Para los 6 a 7 meses, los riñones del bebé están suficientemente desarrollados para manejar los desperdicios que contienen nitrógeno procedentes de la adición de productos de carne altos en proteína. Introduzca alimentos semi sólidos lentamente ofreciendo unas pocas cucharadas de bebé 1 o 2 veces diariamente. El cereal fortificado con hierro usualmente viene al principio. Empiece con cereales de arroz o cebada debido a que son los menos propensos a causar alergias. Diluya los cereales con fórmula, leche materna, o agua. Siga los cereales con verduras, fruta, y luego carne. Inicialmente ofrezca alimentos individuales en lugar de mezclas para que la fuente de alergias o sensibilidades puedan ser fácilmente identificadas si llegan a ocurrir. Es mejor ofrecer un nuevo alimento por 3 a 5 días para descartar una posible alergia.

Involucrando al Bebé en Auto Alimentación

Los bebés se mueven hacia la auto alimentación alrededor de los 6 o 7 meses. El permitirles a los bebés agarrar una cuchara infantil o una taza durante la alimentación estimula a una eventual auto alimentación. Los bebés imitan las actividades del proveedor de cuidado infantil. Los bebés a esta edad usan un **empuñe de palma** permitiéndoles agarrar objetos grandes como una galleta de endentecer. Levantar pequeños trozos de comida es difícil, pero permítale al bebé intentarlo.

Anime al niño a experimentar la alimentación con tantos sentidos como sea posible. Conforme el sentido del tacto aumenta, ocurre mucha exploración por medio de la boca. Estimule la exploración y espere desorden.

Alrededor de los 8 meses el bebé tiene más destreza manual. El niño puede usar el **empuñe de pinza** para levantar objetos pequeños. El bebé puede participar en la alimentación. Los padres y proveedores de cuidado infantil necesitan monitorear la alimentación para que el bebé no se asfixie. Nunca deje a un bebé solo durante la alimentación. Para los 9 a 12 meses, se cubren más necesidades de nutrientes a través de alimentos semi sólidos. Idealmente el niño está demostrando inicios de destreza tanto con una taza como con una cuchara. Ha empezado la autoalimentación limitada y debe estimularse. Si la textura es suave y los trozos son pequeños, muchos alimentos de mesa son ahora apropiados para el niño. Continúe poniendo atención a posibles alergias.

Empuñe de palma: Uso de la palma entera para levantar objetos; una habilidad motora gruesa temprana.

Empuñe de pinza: Uso de los dedos para manipular objetos; indica que está listo para manejar alimentos de dedos.

Seguridad de Alimentos y Alimentación Infantil

Los bebés son particularmente sensibles a intoxicación por alimentos. Su sistema digestivo inmaduro no puede pelear contra bacterias tan bien como los adultos. Síntomas comunes de intoxicación por alimentos. – náusea, vómito, y diarrea – pueden ser mortales para el bebé. Recuerde los siguientes consejos de seguridad de alimentos:

- Lave sus manos antes de preparar alimentos o dar de comer.
- Use utensilios limpios.
- Transfiera el alimento de bebé a un plato y desheche los sobrantes.

■ Refrigere comida sobrante en el frasco – etiquete con fecha y deséchela 2 días después de haberlo abierto.

■ Verifique que el botón de seguridad en la tapa de un frasco de alimento de bebé esté hundido y “salte” cuando se abra.

■ Desheche la fórmula o leche materna que quede en la botella después de alimentar al bebé.

■ Evite miel y jarabe de maíz durante el primer año.

Busque Mini Pósters de Seguridad en Alimentos en www.nfsmi.org



Principalmente, establezca una relación positiva de alimentación con los bebés. Valore el tiempo que tiene proveyendo amor, calor y nutrición apropiada.

Referencias/Recursos

Berman, C., & Fromer, J. (1997) *Meals without squeals. Child care feeding guide and cookbook* Palo Alto, CA: Bull Publishing Company
Marotz, L. R., Cross, M. Z., & Rush, J. M. (2001). *Health, safety, and nutrition for the young child* (5th ed.) Albany, NY: Thomson Learning, Inc.
Miller, S. (2001). *Bright futures for babies: Three appropriate feeding practices in early infancy*. [Washington, DC] Supplemental Food

Program Division, Special Nutrition Programs, Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture.

Henneman, A., Schmidt, K., & Pohlman, D. (2001, October). *What everyone feeding a baby should know*. Food Reflections Newsletter

Obtenidos de <http://lanaster.unl.edu/food/ftoct01.htm>.

Este proyecto ha sido financiado al menos en parte con Fondos Federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Comida y Nutrición a través de un acuerdo de concesión con la Universidad de Mississippi. El contenido de esta publicación no necesariamente refleja la visión o políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, ni la mención de marcas registradas, productos comerciales u organizaciones implican respaldo por el Gobierno de los Estados Unidos. La Universidad de Mississippi cumple con todas las leyes aplicables con respecto a acción afirmativa e igualdad de oportunidades en todas sus actividades y programas y no discrimina contra nadie protegido por la ley debido a edad, color, discapacidad, origen nacional, raza, religión, sexo, o estatus como veterano o veterano discapacitado.

Para más información, contacte a NFSMI al 1-800-321-3054 ó www.nfsmi.org