

## Avión Chuchú CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN PARA 8-12 MESES

*Ahora es un buen momento para empezar a alimentar a su bebé con "comidas con los dedos." A partir de los 9 meses son preferibles las comidas con los dedos, porque son pequeñas y se comen a mordiscos. Funcionan bien para ayudar a su bebé a aprender cómo alimentarse por sí mismo en lugar de ser alimentado con cuchara, ya que el manejo eficaz de la cuchara no se desarrolla sino hasta después de los 12 meses de edad.<sup>4</sup> Respete el ritmo de desarrollo de su bebé hacia nuevos sabores y texturas. Anímele a experimentar el tacto, el olor y el sabor de nuevos alimentos para mejorar su desarrollo. La Academia Estadounidense de Pediatría fomenta el consumo de carnes, verduras ricas en hierro y cereales enriquecidos con hierro y zinc.<sup>4</sup> Si aún no lo ha hecho, empiece a presentarle la carne a su bebé durante estos meses, porque es una buena fuente de hierro y zinc.*



### La importancia de las carnes\*<sup>4</sup>

- Las carnes ofrecen hierro y zinc de fácil absorción, que son importantes para el crecimiento del bebé. Ofrezca carnes a diario. Si decide alimentar a su bebé con una dieta vegetariana, hable con su pediatra sobre cómo satisfacer las ingestas recomendadas de hierro y zinc.
- Alimente a su bebé con carnes coladas o haga sus propias carnes blandas o purés en la batidora o picadora de alimentos.
- Presente sólo carnes blandas o en puré de un solo ingrediente, como pollo, pavo, ternera o cerdo. Espere de 3 a 5 días y observe si se produce una reacción poco saludable.
- Ofrezca a su bebé 3-4 cucharadas de carne 2 veces al día.

### Qué no hacer

- No le dé leche de vaca ni de otros animales.
- No le dé a su bebé alternativas lácteas de origen vegetal.

### Consejos de alimentación\*<sup>4,5,9</sup>

- Cuando su bebé pueda sentarse y llevarse las manos a la boca, dele alimentos para comer con los dedos que sean blandos y fáciles de tragar o dele una cuchara de tamaño infantil y deje que intente alimentarse solo.
- Sea paciente. Los bebés hacen un desorden cuando se alimentan porque están aprendiendo nuevas habilidades.
- Compruebe siempre los alimentos calentados antes de servirlos a su bebé para asegurarse de que no estén demasiado calientes.
- Evite los alimentos con los que su bebé podría atragantarse, como uvas, salchichas, frutos secos, pasas, zanahorias crudas, palomitas de maíz, caramelos duros, trozos de mantequilla de cacahuate y semillas.
- No alimente a su bebé con jugos de frutas u otras bebidas, incluidas las alternativas lácteas de origen vegetal, los refrescos, el café, el té o las bebidas con cafeína.
- No le dé miel a su bebé por el riesgo de botulismo.

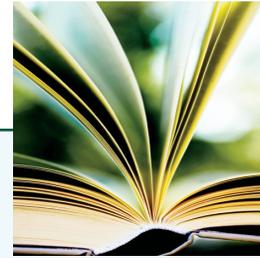
\*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).



## Avión Chuchú



### Lista de referencias



1. Academy of Nutrition and Dietetics. Pediatric Nutrition Care Manual® <http://www.nutritioncaremanual.org/pediatric-nutrition-care>. Accessed: 4/23/2021.
2. Eidelman AI, Schanler RJ, et al. American Academy of Pediatrics Section on Breastfeeding. "Breastfeeding and the Use of Human Milk."\* *Pediatrics*. 2012; 129: e827-e828.
3. Lott M, Callahan E, Welker Duffy E, Story M, Daniels S. *Healthy Beverage Consumption in Early Childhood: Recommendations from Key National Health and Nutrition Organizations*. Technical Scientific Report. Durham, NC: Healthy Eating Research, 2019. Available at <http://healthyeatingresearch.org>.
4. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. *Pediatric Nutrition*. Kleinman RE, Greer FR, eds. 8th ed. Itasca, IL: American Academy of Pediatrics, 2020.
5. U.S Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025*. 9th Edition. December 2020. Available at [DietaryGuidelines.gov](http://DietaryGuidelines.gov).
6. Tips for Freezing & Refrigerating Breast Milk. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Storing-and-Preparing-Expressed-Breast-Milk.aspx>; Accessed on November 26, 2019.
7. Starting Solid Foods. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Starting-Solid-Foods.aspx>; Accessed on November 26, 2019.
8. Pérez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Lott M. *Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: A Responsive Parenting Approach*. Healthy Eating Research; 2017.
9. Jimenez EY, Perez-Escamilla R, Atkinson SA. *Existing Guidance on Feeding Infants and Children from Birth to 24 Months: Implications and Next Steps for Registered Dietitian Nutritionists*. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2021; 121(4):647-654. doi:10.1016/j.jand.2020.12.016.

\*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).