

El mes pasado hablamos sobre cómo tu bebé está avanzando para ser más independiente al querer alimentarse solo con una cuchara y comer bocadillos. Puede parecer más un niño pequeño que un bebé en sus patrones de alimentación, y esto presentará nuevos desafíos para ustedes, los padres. Rebanando, picando y triturando un poco, la comida de mesa puede constituir la mayor parte de la dieta de tu niño a estas alturas. Probablemente esté bebiendo leche materna o fórmula de una taza con las comidas y exija participar en las comidas familiares, si aún no está incluido.

Cuando tu niño come la comida de la mesa y ha comenzado a beber de una taza, está camino al destete, pero ten en cuenta que no hay reglas sobre el “momento adecuado” para el destete, depende del bebé y la mamá. El destete del biberón o de la lactancia materna es un proceso gradual y varía en el tiempo de un niño a otro. Una vez más, asegúrate de seguir el ejemplo de tu niño: a medida que crece su interés por la comida de mesa y la taza, puede perder interés en el biberón o la lactancia, al menos a la hora de comer. La lactancia materna o la alimentación con biberón aún pueden ser la opción del bebé para los refrigerios entre comidas y para las tomas nocturnas y tempranas de la mañana.

Una señal segura del crecimiento de tu bebé es una mayor independencia. Tu bebé querrá alimentarse solo y puede resistirse a tus esfuerzos por “ayudar”. Este no es un momento limpio y ordenado en las experiencias de alimentación de tu niño, pero se espera y se necesita para su desarrollo. Aprenderá que las comidas son agradables, la comida sabe bien y que es una persona bastante inteligente para poder alimentarse solo. Todavía no conoce los hábitos desordenados y malos; esas son nuestras opiniones sobre los eventos. Por lo tanto, recuerda que esta etapa pasará, prepara un área que se pueda limpiar



después y únete a tu niño para una comida agradable. Tu niño recompensará tu atención a sus “peticiones” convirtiéndose en un niño pequeño más razonable y agradable.

Es hora de un recordatorio sobre nutrición. Tu bebé todavía es bastante pequeño y solo puede contener una pequeña cantidad de comida y líquido a la vez, ¡así que asegúrate de que la comida y la bebida sean saludables y nutritivas! A veces, los padres o familiares piensan que es lindo ofrecerle a los bebés gaseosas, papas fritas, dulces o postres ricos. Los bebés se sienten aún más atraídos por los dulces, la sal y el azúcar que los adultos, y su fuerte gusto por los alimentos dulces y con “calorías vacías” (alimentos que agregan calorías, pero no mucho más en cuanto a nutrición) se desarrollará rápidamente si se les presentan estos alimentos. Por lo tanto, resiste la tentación de ofrecerle estos alimentos a tu niño. Habrá mucho tiempo después para que él los descubra. Ahora mismo, ofrécele comidas, refrigerios y bebidas nutritivas. Las frutas, las verduras, los

cereales y los alimentos con proteínas le darán un sabor especial a tu bebé y tú le estarás haciendo a él (y a sus dientes) un gran favor.

## Cubos de aprendizaje: ¿Estás pensando en el destete?



- Los bebés deben tomar leche materna o fórmula hasta cumplir un año de edad. Sin embargo, al año, los bebés deben beber de una taza y no del biberón.
- La decisión de dejar de amamantar es un asunto individual para la madre y el bebé, por lo que la lactancia puede continuar tanto tiempo como la mamá y el bebé lo deseen.
- Cuando esté listo para dejar el biberón:
  - Disminuye gradualmente la cantidad de veces que tu niño recibe un biberón cada día.
  - Se consistente. Por ejemplo, si has dejado de darle el biberón a tu niño al mediodía, no “cedas” en un mal día.
  - Dale más atención a un bebé quisquilloso (y un trago de una taza) en lugar de un biberón.
  - No comiences a destetarlo cuando tu niño esté enfermo o molesto.



El próximo mes esperamos que tu bebé cumpla un año. Hablaremos sobre un patrón de alimentación saludable para los niños pequeños, así como sobre las porciones para niños.

## ¡Disfruta de la interacción de alimentar al más pequeño!

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://www.bookstore.ksre.ksu.edu)

La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, dé crédito a Sandy Procter, Ph.D, RD / LD, y Lisa Martin, MPH, RD / LD, *Alimentando al más pequeño: 11 meses*, Universidad Estatal de Kansas, agosto de 2021.

### **Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas**

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.