

# Alimentando al más pequeño

## 9 Meses

**K-STATE**  
Research and Extension

A estas alturas, tu bebé ha avanzado un largo camino para alimentarse solo. Idealmente, sus comidas son con el resto de la familia y él te está ayudando (¿o tú lo estás ayudando a él?) con su alimentación. A la edad de 9 meses, tu bebé está logrando agarrar en forma más precisa; ahora puede tomar objetos con el pulgar y el índice. Piensa en los muchos bocadillos que podrías ofrecerle.

Una nota sobre la variedad. Tu bebé es un individuo y puede tener gustos y aversiones que tú no tienes. Asegúrate de ofrecerle una variedad amplia de alimentos, incluso algunos que no te gusten. Está en edad de formarse opiniones sobre la comida, pero en este momento, cuando la comida es una aventura, ¡está especialmente abierto al descubrimiento!

Este mes debes continuar mejorando la textura y variedad de la dieta de tu bebé. Recuerda, uno de los objetivos de alimentar a tu niño más pequeño es evaluar continuamente sus habilidades y preparación, y avanzar hacia lo mejor: ¡la comida de mesa! Algunos bebés están listos antes que otros, y algunos bebés tienen más espíritu de aventura y descubrimiento y pueden estar más abiertos al cambio a alimentos sólidos. Como dijimos antes, los cuidadores más exitosos son aquellos que siguen el ejemplo del bebé.

Los bebés varían en cómo ven el biberón o la lactancia en este momento. Algunos bebés realmente quieren y necesitan la cercanía del biberón / la lactancia, y les reconforta continuar.



Otros son tan curiosos e independientes que casi parecen insultados por la rutina tranquilizadora. Tu bebé puede estar en algún punto intermedio. Simplemente sigue el ejemplo del bebé y ajusta la cantidad de sólidos y líquidos que le ofreces en las comidas y bocadillos. A estas alturas, si tu bebé está comiendo sólidos, especialmente alimentos de mesa, es posible que desees ofrecerle el pecho o la fórmula después de la comida, para alentar al bebé a adoptar una dieta más sólida.

Hablando de bocadillos, a tu bebé probablemente le irá bien con la alimentación entre comidas, porque todavía no tiene un estómago lo suficientemente grande como para pasar directamente de una comida a la siguiente sin “reabastecerse de combustible”. De esta manera, el bebé puede comer con la familia, sin tener mucha hambre entre comidas.

## Cubos de aprendizaje: Comer con los dedos



- Pequeños trozos de queso suave
- Trozos de verduras cocidas: batata dulce, zanahorias, guisantes, frijoles, calabacines
- Galletas saladas tipo oblea y trozos de cereal tipo Cheerios
- Pasta bien cocida
- Huevos revueltos
- Trozos o rodajas de frutas suaves y peladas
- Aguacate maduro
- Pequeños trozos suaves y blandos de carne, pollo y pescado cocidos

Mira lo lejos que han llegado los dos en nueve rápidos meses. Relájate: Tú y tu niño más pequeño (el verdadero experto en esto) pueden saborear el sabor de una alimentación exitosa.



¡El próximo mes hablaremos sobre las crecientes habilidades de tu bebé con una cuchara!

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: 9 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.