



# Infantes

## Momentos importantes en la alimentación y el comportamiento

A pesar de que todos los bebés se desarrollan a diferentes ritmos, esta lista te ayudará a darle seguimiento a los momentos importantes en su alimentación.

### De 0 a 3 meses

- Chupa y traga bien durante su alimentación
- Comunica señales de hambre:
  - Se lleva las manos a su boca
  - Hace sonidos de succión
  - Abre su boca cuando le tocas la barbilla, las mejillas o los labios
  - Lloro o se queja
- Comunica señales de llenura:
  - Comienza a chupar menos o deja que la leche se salga de su boca
  - Suelta el biberón y parece estar satisfecho
  - Cierra y aprieta sus labios
  - Usa el biberón como chupete

### De 4 a 6 meses

- Desarrolla un buen control del cuello y la cabeza
- Puede sentarse con apoyo
- Comunica señales de hambre:
  - Abre su boca al ver el biberón
  - Hace sonidos de succión, se chupa sus dedos o su puño
  - Está inquieto y se retuerce mucho
- Comunica señales de llenura:
  - Aleja su cara del biberón
  - Se queda dormido mientras come
  - Suelta el biberón y comienza a jugar con él
- Muestra interés en comer alimentos

*\*La introducción de alimentos sólidos debe ocurrir cerca de los 6 meses, y solamente luego de que haya cumplido las condiciones mencionadas anteriormente.*

### De 6 a 7 meses

- Abre su boca para la cuchara y la cierra con ella adentro
- Mueve su alimento en puré de la chuchara a su boca y se la traga
- Comunica señales de hambre:
  - Abre su boca a la cuchara o biberón
  - Sonríe o ronronea durante la hora de comer para demostrar que quiere más
- Comunica señales de llenura:
  - Aleja su cara o cierra la boca cuando le acercan la cuchara o el biberón
  - Presta más atención a sus alrededores que al alimento

### De 7 a 9 meses

- Ayuda a aguantar el biberón durante su comida
- Toma sorbos de una taza sin tapa con ayuda

- Come alimentos más espesos, majados o en trozos con más textura
- Hace caras graciosas al probar alimentos y sabores nuevos
- Come solito usando sus dedos
- Come solito usando utensilios con alimento ya puesto en ellos
- Comunica señales de llenura:
  - Usa lenguaje de señas, por ejemplo: "come" o "más"
  - Señala hacia la comida
- Comunica señales de llenura:
  - Usa lenguaje de señas, por ejemplo: "terminé"
  - Vira su cara o empuja la comida rechazándola

### De 10 a 12 meses

- Toma de una taza sin tapa con ayuda
- Se alimenta solito, usando utensilios para bebés (y sus deditos)
- Come una variedad de alimentos de cada grupo alimenticio
- Hace 3 comidas al día y de 1 a 2 meriendas saludables al día
- Hace la transición a alimentos de mesa molidos.
- Comunica señales de hambre:
  - Trata de subirse a su silla de comer
  - Usa lenguaje de señas
  - Busca o señala alimentos
- Comunica señales de llenura:
  - Sacude su cabeza para decir "no"
  - Usa lenguaje de señas
  - Echa la comida a un lado, rechazándola
  - Tira la comida al suelo

### Es importante que la familia se comunique con el médico si:

- ✓ El bebé tose, se ahoga o experimenta congestión en el pecho después de comer (que tenga un poco de náusea es normal y de esperarse cuando el bebé prueba alimentos nuevos).
- ✓ El bebé tiene un sarpullido o urticarias leves después de comer. Síntomas severos de alergias a alimentos (urticarias severas, problemas de respiración, hinchazón y pérdida de conciencia) requieren atención médica inmediata.
- ✓ Tienes preocupación acerca del progreso de sus hitos de alimentación.
- ✓ El bebé está perdiendo las habilidades para comer que ya tenía.



# Niños de 1 año

## Momentos importantes en la alimentación y el comportamiento

Los niños pequeños están creciendo y desarrollándose de muchas maneras emocionantes. Abajo encontrarás algunos momentos importantes que están por llegar, conductas que debes esperar y señales que indican que la familia debe hablar con el doctor del niño.

### Momentos importantes en la alimentación

#### 1. Transición del biberón a la taza:

- Deja de tomar de un biberón
- Deja de tomar fórmula (lactancia y leche materna están bien después del primer cumpleaños)
- El consumo de leche está limitado de 2 a 3 tazas (16 a 24 onzas) al día
- Toma de una taza sin tapa solito, usando ambas manos

#### 2. Come solito una variedad de alimentos:

- Come por sí mismo alimentos pre-cortados, con los dedos o con una cuchara
- Come al menos 1 alimento de cada grupo alimenticio
- Prueba alimentos nuevos (¡aunque no siempre!)
- Acepta diferentes texturas, tales como yogur, sémola granosa, avena grumosa, o queso cottage, carne molida, fruta fresca madura (como melocotones y bananas), vegetales blandos, etc.
- Se sienta a hacer 3 comidas y de 1 a 3 meriendas saludables cada día, con solo agua entre comidas.

#### 3. Se comunica acerca de los alimentos:

- Muestra que tiene hambre, señalando hacia alimentos, haciendo señas o diciendo "comida" o "agua"
- Muestra que está lleno, echando la comida a un lado, haciendo señas, diciendo "terminé" o tratando de dejar la mesa.
- Muestra su preferencia o desagrado por alimentos

### Conductas normales pueden incluir:

- Come "desordenadamente" (juega con la comida y come con sus manos)
- Hace caras graciosas o escupe la comida que no le gusta
- A veces se rehúsa a probar alimentos nuevos, se niega a comer alimentos que le gustan normalmente, o no quiere comer nada
- Come más durante algunas comidas y menos durante otras
- Pide bocadillos entre comidas o meriendas por razones que no son hambre (ve algo que quiere, está aburrido, etc.)
- Pregunta por la misma comida una y otra vez

### Es importante que la familia se comunique con el médico si:

- ✓ El niño continúa prefiriendo alimentos blandos o en puré y tiene problemas haciendo la transición a alimentos de mesa
- ✓ El niño no come alimentos de 1 o más grupos alimenticios
- ✓ El niño come menos de 15 alimentos diferentes
- ✓ El niño se enoja (llora y grita) al presentarle nuevos alimentos
- ✓ El niño pierde habilidades de comer que ya tenía
- ✓ Al niño le provoca náusea, tos o ahogo al comer una variedad de alimentos o bebidas
- ✓ Los alimentos o bebidas se filtran de su boca mientras come o bebe



# Niños de 2 años

## Momentos importantes en la alimentación y el comportamiento

Los niños pequeños están creciendo y desarrollándose de muchas maneras emocionantes. Abajo encontrarás algunos momentos importantes que están por llegar, conductas que debes esperar y señales que indican que la familia debe hablar con el doctor del niño.

### Momentos importantes en la alimentación

#### 1. Se alimenta solito y sigue las rutinas a la hora de comer:

- ☐ Quiere alimentarse solo sin ayuda
- ☐ Puede recoger alimentos con una cuchara para niños
- ☐ Comienza a usar un tenedor exitosamente
- ☐ Toma de una taza sin tapa solito, usando una mano
- ☐ Sigue las rutinas a la hora de comer (se lava las manos antes de comer, ayuda a poner la mesa o a limpiar luego de terminar, etc.)

#### 2. Come una amplia variedad de alimentos

- ☐ Come al menos algunos alimentos de cada grupo alimenticio
- ☐ A veces prueba diferentes alimentos (¡aunque no siempre!)
- ☐ Acepta texturas diferentes, incluyendo fruta fresca y vegetales crudos finamente cortados
- ☐ Se sienta para hacer 3 comidas y de 2 a 3 meriendas saludables cada día, con solo agua entre comidas.

#### 3. Se comunica acerca de los alimentos:

- ☐ Usa palabras para comunicar cuando tiene hambre, sed y llenura
- ☐ Nombra una variedad de alimentos
- ☐ Muestra su preferencia o desagrado por alimentos (¡y estos gustos pueden cambiar a diario!)

### Conductas normales pueden incluir:

- Pide bocadillos entre comidas o meriendas por razones que no son hambre (ve algo que quiere, está aburrido, etc.)
- Pataletas algunas veces relacionadas a ciertos alimentos y durante las horas de comer (desea comer otra cosa, no quiere apagar la TV o se rehúsa a guardar un juguete a la hora de comer, etc.)
- Imita las conductas y preferencias de otros niños en cuanto a los alimentos
- Es un poco quisquilloso al comer, a veces se rehúsa a probar alimentos nuevos, se niega a comer alimentos que antes le gustaban o no quiere comer nada
- Es un poco desordenado, juega con la comida y come con sus manos
- Pregunta por la misma comida una y otra vez

### Es importante que la familia se comunique con el médico si:

- ✓ El niño no está comiendo alimentos regulares de mesa
- ✓ El niño todavía toma biberón
- ✓ El niño no come alimentos de 1 o más grupos alimenticios
- ✓ El niño come menos de 20 alimentos diferentes
- ✓ El niño se enoja (llora y grita) al presentarle nuevos alimentos
- ✓ El niño pierde habilidades de comer que ya tenía
- ✓ El niño regularmente siente náuseas durante las comidas
- ✓ Los alimentos o bebidas se filtran de su boca mientras come o bebe