

# Para ayudar al bebé a tener una alimentación saludable

## El bebé elige



### ¿Cuánto? La cantidad consumida

El bebé decide la cantidad de alimentos que desea comer según su apetito. ¡Incluso puede decidir no comer nada!

Como padres, han hecho su parte implementando todo lo necesario para fomentar una alimentación saludable. No hay de qué preocuparse si el bebé crece bien, aunque parezca que come poco.

### Algunas señales de que el bebé tiene hambre:

#### Antes de la comida

- ✓ Se lleva las manos a la boca.
- ✓ Quiere mamar y realiza movimientos de succión.
- ✓ Agita los brazos y las piernas al ver alimentos.
- ✓ Quiere tomar comida y llevársela a la boca.
- ✓ Está gruñón e irritable.

#### Durante la comida

- ✓ Observa a la persona que le da la comida.
- ✓ Se mantiene concentrado en los alimentos.

### Algunas señales de que el bebé no tiene más hambre:

- ✓ Ya no parece interesado en la comida.
- ✓ Gira la cabeza y cierra la boca.
- ✓ Rechaza y tira la cuchara.
- ✓ Juega o se duerme.



Para conocer la función de los padres, ¡por aquí!



## Los padres determinan



### ¿Qué? El menú familiar

Proponga una variedad de alimentos nutritivos y adecuados para el bebé. Elija alimentos sin azúcar ni sal agregados para sus hijos pequeños.

Ofrézcale al bebé alimentos de la comida familiar a partir de los seis meses. Cerca del primer año, el bebé podrá comer el mismo menú que el resto de la familia.



### ¿Dónde? El lugar para comer

Escoja un lugar adecuado para comer.

Adquiera el hábito de comer en la cocina o en el comedor. Destine un lugar para el bebé alrededor de la mesa en su silla alta o asiento elevador, incluso si no come la misma comida.



### ¿Cómo? El contexto de las comidas

Comparta las comidas en un ambiente tranquilo y sin distracciones.

Apague el televisor, aleje el teléfono y todo aparato electrónico o juguetes que puedan causar distracción. Evite también la presión, el chantaje o la negociación para incitar al pequeño a comer. Esto solo hará que las comidas sean más tensas.



### ¿Cuándo? La hora de la comida

Establezca una rutina ofreciendo comidas y colaciones en los mismos horarios cada día, cada tres o cuatro horas aproximadamente.

La rutina abarca la preparación de la comida y de la mesa, la instalación de la silla alta, el lavado de manos, etc.



**Los niños aprenden por imitación. ¡Sea un modelo para su pequeño! Dele el ejemplo adoptando los comportamientos que desea que imite.**