

PAUTAS DE DESARROLLO INFANTIL Y ALIMENTACIÓN

EDAD	FACTORES DE DESARROLLO	ALIMENTOS PARA OFRECER
<p>0 – 4 Meses</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Solo puede chupar y pasar. ❖ Mal control de cabeza y cuello. ❖ Las señales de alimentación incluyen: reflejos al biberón/pecho tocar el lado de la boca del bebe, hacen sonidos con los labios, hacen movimientos de succión, se llevan el puño a la boca y las manos hacia boca. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ofrezca leche materna o fórmula infantil solamente. ❖ Alimente al bebe de acuerdo con las señales que dé y no siga un horario.
<p>Cerca de 6 meses</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Puede sentarse con apoyo. ❖ Puede mantener la cabeza firme. ❖ Puede cerrar los labios sobre la cuchara. ❖ Puede mantener la comida en la boca y pasarla. ❖ Comienza un movimiento de masticación hacia arriba y hacia abajo. ❖ Muestra interés cuando ve a otros comer. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ofrezca cereales fortificados con hierro-zinc para bebés (arroz, avena o cebada) o carnes o frijoles en puré o triturados cuando el bebé muestre las señales mencionadas en los "factores de desarrollo". ❖ Ofrezca alimentos en cucharaditas. (No agregue cereal a la botella.) ❖ Pare de alimentar al bebe si se resiste.
<p>6 – 8 Meses</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Puede sentarse sin apoyo. ❖ Comienza a masticar y mover los alimentos en la boca. ❖ Puede beber de una taza con ayuda. ❖ Agarra y sujeta las cosas. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Introduzca al bebé a una variedad de alimentos en puré de todos los grupos alimenticios (verduras, frutas, granos, carne / proteínas, productos lácteos). No agregue azúcar ni sal. ❖ Agregue las texturas gradualmente, pasando de puré a alimentos triturados. ❖ Comience con pequeñas cantidades de fórmula o leche materna en una taza para practicar. ❖ Deje que el bebé se alimente solo. Permita que el bebé toque y sienta la comida sin importar el desorden. ❖ Puede comenzar alimentos semisólidos como puré de frijoles u otras legumbres, puré de papas como el camote/batata, puré de plátano/banana, queso cottage, yogur y carne molida.
<p>9 – 12 Meses</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Puede recoger los alimentos con los dedos y meterlos en la boca. ❖ Puede sostener una taza mientras bebe líquidos. ❖ Agarra y sostiene una cuchara. ❖ Desarrolla una masticación más avanzada. ❖ Muestra un mejor equilibrio mientras está sentado. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ofrezca alimentos blandos y bien cocinados. ❖ Ofrezca alimentos que se puedan comer con los dedos. ❖ Haga las fuentes de proteínas blandas y jugosas: pavo molido o carne de res, trozos blandos de pollo o pescado, huevos, frijoles cocidos. ❖ Puede servir cereal de avena, trozos de tortillas suaves, galletas saladas, secciones de pan tostado, fideos cocidos, arroz. ❖ Ofrezca leche materna o fórmula en una taza con las comidas. No es recomendado dar jugo a los bebés.

Dialogue las preguntas/inquietudes sobre la alimentación de su bebé con su proveedor de atención médica.