

Otros consejos educativos:

- ¿Hasta cuando los pañales?
- La primera renuncia importante: el chupete
- Mi niño muerde a todo y a todos
- Las rabietas
- Mamá, papa: ¿podemos devolver al hermanito? Los celos
- Cómo dar alimentos sólidos al bebé



Calle José Celestino Mutis, 38
28028 MADRID
TEL 91 725 07 61 Fax 91 725 24 01
info@escuelainfantillospinos.com



Consejos Educativos

CÓMO DAR ALIMENTOS SÓLIDOS AL BEBÉ

CÓMO DAR ALIMENTOS SÓLIDOS AL BEBÉ

Si el bebé crece bien en los controles, se sugiere que a partir del 4 o 6 mes es buen momento de incorporar otros alimentos.

A esta edad la leche sigue siendo el principal alimento, pero ya no es suficiente en forma exclusiva.

¿De qué modo hay que ofrecer los alimentos?

1. Lavar las manos del bebé antes de comer.
2. Lo ideal es conseguir una silla alta para sentarlo a la mesa con la familia.
3. Servirle pequeñas porciones en su plato, probar la temperatura. Ofrecerlo en forma de papilla los primeros meses y en la medida que demuestre tragar bien y ya con dientes, darlos rallados o muy picaditos.
4. Permitirle tocar la comida, darle una cucharita (la va a manejar bien alrededor de los 2 años) y ofrecerle la comida con otra cuchara. Puede tomar con la mano y roer con los nuevos dientes, trozos de plátano, manzana, zanahoria hervida, con supervisión.
5. Darle un vaso plástico con asa.
6. Alguna vez va a escupir la comida, va a ensuciarse, va a poner caras raras, va a

rechazar hoy lo que comió ayer. Es tiempo de practicar y el bebé decide cuánto comer y a qué ritmo.

7. Es importante que no este picoteando siempre mientras que hace otra actividad como jugar, gatear o acostarse.
8. Comer es un evento social en que le bebé comparte y observa. Nuestra conducta en la mesa educa.

Consejos Generales

- Tolerar que reciba o rechace alimentos según su gusto.
- Ofrecer nuevamente los alimentos luego de unos días, porque puede rechazar hoy lo que mañana acepte.
- Hacer la hora de comer un momento ameno, agradable, de conversación. Que el televisor no ocupe este espacio.
- No presionar al bebé a comer. Los niños son de poco comer en cantidad.
- No dar premios o castigos por comer.
- No ofrecer golosinas como premio o castigo.
- No correr con la cuchara siguiendo al bebé por la casa.