

# RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods

Guía de  
12-15  
meses

Durante el primer año de vida de tu bebé, el crecimiento es rápido, por lo que tiene mucha hambre. Sin embargo, después del primer año, el crecimiento y el metabolismo se desaceleran. Es posible que notes que tu bebé, que ya es un niño pequeño, tiene menos hambre y está menos interesado en cada comida. Ellos pueden no disfrutar de los alimentos que antes les gustaban. Ten paciencia, ya que los niños pequeños pueden necesitar el mismo tipo de práctica con los alimentos, como las verduras, que cuando empezaron a comer sólidos.



## ¿Qué comer y cuánto?

- Ofrézcale 3 comidas ( $\frac{3}{4}$ -1 taza de comida por comida) y 2 meriendas. Sigue compartiendo las comidas familiares con tu hijo pequeño.
- Empieza con pequeñas porciones, como 2 cucharadas de cada alimento, y ofréceles más si siguen teniendo hambre. Algunos días pueden comer muy poco, y otros pueden comer mucho. Esto es normal, así que trata de no presionar a tu hijo para que coma más.
- Intente que haya al menos tres grupos de alimentos en las comidas y al menos dos grupos de alimentos en las meriendas. Dé prioridad a las comidas y las meriendas que incluyan proteínas o lácteos (que contienen grasas saludables) y carbohidratos ricos en fibra (verduras, frutas y/o cereales integrales) para que los niños obtengan una variedad de nutrientes y se sientan satisfechos durante más tiempo.
- Limite el uso de aperitivos preenvasados para niños pequeños, como yogures derretidos, galletas saladas y hojuelas, que pueden tener demasiada sal o azúcar añadida.
- Siga preparando los alimentos de forma segura para evitar el riesgo de asfixia: picar o moler los frutos secos enteros, cortar las verduras duras sin cocinar en tiras muy finas o cocinarlas hasta que estén blandas (zanahorias, apio), cortar los alimentos diminutos por la mitad (arándanos) y los alimentos redondos más grandes en cuartos (uvas, tomates cherry), cortar los perritos calientes en finas rodajas de media luna, cortar en rodajas finas la fruta fresca dura (manzana), desmenuzar o cortar en rodajas finas el queso, extender finamente las mantequillas de frutos secos y semillas sobre las tostadas u otros alimentos, evitar las palomitas de maíz y algunos tipos de caramelos (caramelos duros, gominolas, aperitivos de fruta, caramelos de goma o pegajosos).

\* Si tu hijo necesita una bebida no láctea, habla con tu pediatra sobre las opciones disponibles y cómo asegurarte de que hay suficiente grasa y nutrientes en su dieta.



Llena la mitad de tu plato en cada momento de comer con una mezcla de verduras y frutas

### PARA CADA COMIDA O MERIENDA...

#### ELIJA ENTRE 1 Y 3:

- **VERDURAS:** ofrezca un arco iris de colores cada día para una máxima exposición a los sabores y nutrientes. Establezca un objetivo familiar para probar una nueva verdura cada semana.
- **FRUTAS:** frescas, congeladas o enlatadas en zumo, ¡todas cuentan! Intenta elegir una variedad de frutas enteras para obtener el máximo de fibra y nutrientes, no de zumo.
- **GRANOS INTEGRALES:** Procure que al menos la mitad de los cereales sean integrales cada día, como la avena, el pan integral, el arroz integral, la pasta integral, las tortillas de maíz o de trigo integral, el pan de pita o pan hindú (naan).

#### ELIJA ENTRE 1 Y 2:

- **PROTEÍNAS:** Huevos, carne picada o desmenuzada (por ejemplo, pavo, ternera, pollo, cerdo, cordero), pescado y marisco, tofu, judías y lentejas, mantequilla de frutos secos o semillas.
- **LÁCTEOS\*:** Leche, queso cottage, yogur, queso.

Esta guía es proporcionada por:



dr.yumproject



## RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods



### Bebidas para niños pequeños

- Alrededor de los 12 meses, tu hijo debe pasar de la leche materna o de fórmula a la leche de vaca entera.\* (La grasa es importante para el desarrollo del cerebro hasta los 24 meses). Como alternativa, puedes seguir ofreciéndole leche materna a través del pecho o de un vaso.
- Utiliza tazas en lugar de biberones a partir de los 12 meses. Las tazas con pajita son ideales para ejercitar los importantes músculos faciales que se utilizan para comer y hablar. A veces los niños pequeños beben menos leche cuando pasan al vaso. Los niños pequeños deben obtener la mayor parte de su nutrición de los alimentos sólidos, y menos de la leche. Limita la ingesta de leche a 16-24 onzas al día.
- Fomente el consumo de agua sola. Los zumos no son necesarios a esta edad. Aunque estén diluidos, introducen calorías innecesarias y pueden contribuir a la aparición de caries. También puede fomentar una fuerte preferencia por los alimentos dulces. Si decide ofrecerle zumo ocasionalmente, no le ofrezca más de 4 onzas (½ taza) de jugo 100%.



### Enfoques para la alimentación de los niños pequeños

- Recuerda que los padres y cuidadores deciden “cuándo”, “qué” y “dónde” comer. Tu hijo decide “si” va a comer y “cuánto”. Ofrecele una comida variada, que incluya algo que sepas que va a comer y algunos alimentos nuevos para que los pruebe.
- A veces los niños pequeños muestran nuevas preferencias y dejan de comer los alimentos que antes disfrutaban. Es importante ir rotando los alimentos, como las verduras, en su plato para que aprendan a aceptarlos de nuevo.
- Si tu hijo no quiere tocar las verduras, no pasa nada por “esconderlas” en algunas de sus comidas favoritas, como mezclar espinacas en la salsa de la pasta o calabaza en los macarrones con queso. Pero también hay que mantenerlas a la vista en el plato para que con el tiempo se sientan más cómodos explorándolas, tocándolas, oliéndolas, jugando y, finalmente, ¡comiéndolas!
- En la medida de lo posible, mantenga un horario de comidas, y limite el consumo de bocadillos adicionales o el “picoteo” entre las horas de comida establecidas. Deje pasar 2 ó 3 horas entre cada comida y merienda para que su hijo pueda desarrollar el hambre para la siguiente oportunidad de comer.



**RECUERDE** compartir esta información con cualquier persona de su hogar o sistema de apoyo que también será responsable de alimentar a su hijo.



La información contenida en esta guía no debe utilizarse como sustituto de la atención médica y el asesoramiento de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que su pediatra puede recomendar en función de los hechos y circunstancias individuales.

Colaboradores: Carmen Berry, MPH, RD, LD; Kofi Essel, MD, MPH, FAAP; Nimali Fernando, MD, MPH, FAAP; Rupa Mahadevan, MD, FAAP, ABOIM; Melanie Potock, MA, CCC-SLP

## RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods

### Ambiente positivo a la hora de comer

- Ayude a los niños a desarrollar una forma consciente de comer no utilizando dispositivos electrónicos durante la hora de la comida. Aprovecha este momento para conversar y centrarte en la familia y la comida. Si los niños no están interesados en comer, conecta con ellos a través de la conversación y disfruta del tiempo en familia. Si quieren bajar, siempre pueden hacerlo y esperar hasta la siguiente comida o merienda.
- Los niños pequeños te observan a ti y a lo que comes, así que asegúrate de incluir mucha variedad en tu dieta. Ahora es el momento de practicar con alimentos que quizá no sean tus favoritos y mostrarles que incluso los adultos pueden aprender a amar nuevos alimentos, como las verduras.
- Tus hijos también están escuchando. Prepare el escenario y cree un entorno alimentario positivo, que incluya un enfoque neutral hacia todos los alimentos y formas y tamaños de cuerpo. Su atención y el refuerzo positivo pueden ser tan eficaces como ofrecer golosinas como recompensa.

*Me encanta que toques y pruebes la comida. ¡Eres un verdadero explorador de la comida!*



## Impulsar el desarrollo de la alimentación

- 1. HABILIDADES MOTORAS ORALES:** Deja de usar biberones y chupetes por completo al año. El uso prolongado del biberón hace que los niños tengan un mayor riesgo de padecer infecciones de oído, caries y retraso en las habilidades motoras orales.
- 2. HABILIDADES MOTORAS GRUESAS:** A los 12 meses, algunos niños ya caminan, pero no hay que precipitarse: gatear y/o pasearse por los muebles les ayuda a desarrollar los pequeños músculos de las manos que les permiten sujetar los utensilios.
- 3. HABILIDADES MOTORAS FINAS:** Los alimentos colocados en platos con divisiones y bandejas de cubitos de hielo pueden ayudar a los niños a desarrollar la destreza con la cuchara y el tenedor, ya que los bordes de las divisiones constituyen una barrera para que los niños puedan coger o perforar los alimentos blandos. Utilice un tenedor de seguridad para niños pequeños con puntas redondeadas.
- 4. HABILIDADES COGNITIVAS:** A esta edad, los niños pueden imitar los gestos y pueden ser capaces de comunicarse con usted a su manera. Cuando hables con tu hijo, recuerda hacer una pausa de al menos 3 segundos después de cada pregunta para darle tiempo a procesar la información e intentar responder. Por ejemplo, pregúntale si quiere más comida. Incluso una sonrisa es una respuesta, así que nunca le niegues la comida si todavía no puede gesticular o hablar.

*\*Si tu hijo necesita una bebida no láctea, habla con tu pediatra sobre las opciones disponibles y cómo asegurarte de que hay suficiente grasa y nutrientes en su dieta.*



## Recetas favoritas de Dr. Yum

### albóndigas de pollo con verduras

Preparación 20 minutos, Cocción 30 minutos, Sirve para 48 albóndigas de 1 pulgada

#### ingredientes

- ½ cebolla dulce, picada muy fina
- ½ calabaza amarilla, picada muy fina
- ½ calabacín, picado muy fino
- 1 zanahoria rallada
- 1 taza de espinacas baby, picadas muy finas (frescas)
- 2 libras de pollo molido sin grasa
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de ketchup
- 2 cucharaditas de mostaza amarilla
- ½ cucharada de salsa worcestershire (omitir en caso de alergia al pescado)
- 1 taza de migas de galletas de arroz

#### método

Precalentar el horno a 375 grados. Saltear las verduras en una sartén con una pequeña cantidad de aceite de oliva. Cuando las verduras estén blandas, añadir las espinacas picadas y remover hasta que se marchiten. Retirar las verduras del fuego y dejar que se enfríen un poco. En un recipiente grande, coloque 2 libras de pollo molido sin grasa. Sazone con 1/2 cucharadita de sal, pimienta y ajo en polvo. Añade el ketchup, la mostaza, la salsa Worcestershire y las migas de galletas de arroz. Añada las verduras y mezcle todo suavemente con las manos o con un machacador de patatas. Con una cuchara pequeña, forme albóndigas y colóquelas en una bandeja de horno rociada con spray antiadherente. Hornea las albóndigas durante 15 minutos, luego dales la vuelta y hornéalas otros 15 minutos. Puedes añadirlas a tu salsa favorita o comerlas solas. También saben muy bien frías y pueden ser fácilmente empacadas para el almuerzo.

**CONSEJO PARA BEBÉS:** Rompe las albóndigas en trozos pequeños o haz albóndigas diminutas para ayudar a tu bebé a practicar la autoalimentación y a perfeccionar el agarre con pinzas.



### bocadillos de brócoli y zanahoria

Preparación 15 minutos, Cocción 15 minutos, Rinde 20 bocadillos

#### ingredientes

- 5 tazas de brócoli picado
- 3 zanahorias, ralladas (1/4 de taza reservada)
- 1 cebolla
- 4 huevos
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de comino molido
- 1 taza de pan rallado panko  
(sustituya los anacardos molidos por otros sin gluten)
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva (aceite de coco como alternativa)

#### método

Cuece el brócoli en una cesta de vapor o en una pulgada de agua hasta que esté tierno. Pulsa el brócoli, las zanahorias ralladas (menos 1/4 de taza), la cebolla, el huevo, la sal, el comino, el panko y el queso parmesano en un procesador de alimentos. Púlsalo hasta que quede bien picado. Mezclar el 1/4 de taza restante de zanahorias. Con una cucharada de la mezcla cada vez, formar nuggets de 2 x 1 pulgadas. Calentar el aceite en una sartén. Aplanar cada nugget y saltear por un lado hasta que esté crujiente y luego darle la vuelta. Sírvelos calientes.

**CONSEJO PARA BEBÉS:** Córtalos en trozos más pequeños para que sean fáciles de coger y masticar para tu bebé. Si sirve trozos más grandes, supervise siempre para asegurarse de que su bebé toma bocados pequeños y cómodos para su etapa de alimentación.

