

NUTRICIÓN

por su
cuenta



Lección a su propio paso

SP-000-19 8/2004

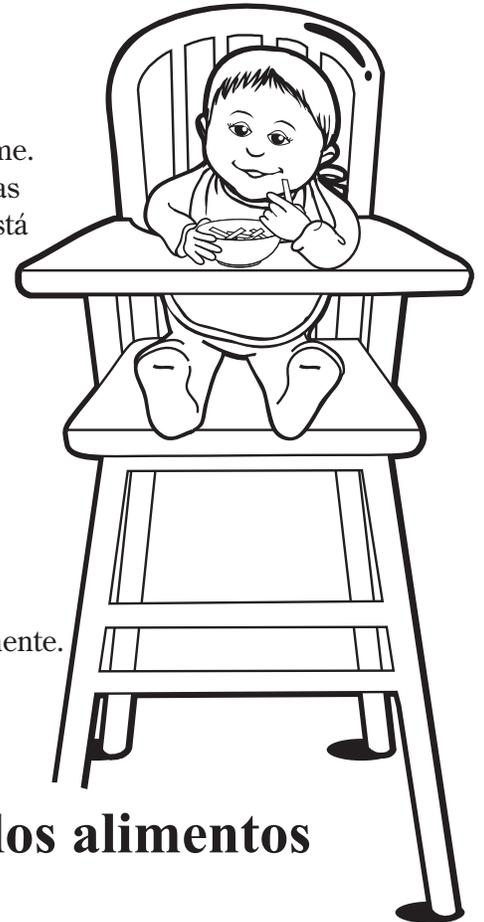
Cómo empezar a darle a su hijo alimentos que se comen con las manos

A medida que su hijo crece, disfrutará de meterse todo tipo de cosas en la boca. También empezará a interesarse en los alimentos que usted come. ¿Cómo se dará cuenta de que está listo para empezar a alimentarse solo? Las siguientes son unas señales que debe observar cuando crea que su bebé está listo para los alimentos que se comen con las manos:

- Se puede sentar derecho solo y sin apoyo.
- Puede recoger cosas con los dedos.
- Puede meterse cosas en la boca con la mano.

¿Qué tipo de alimentos se le pueden dar al bebé cuando esté listo? Unas buenas reglas que hay que seguir son:

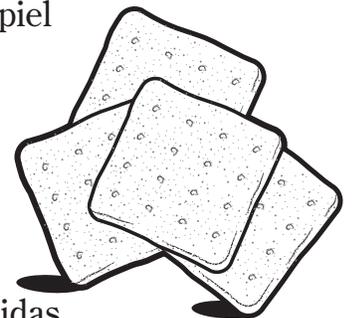
- Los alimentos deben ser fáciles de agarrar.
- Los alimentos deben ser lo suficientemente suaves para masticar fácilmente.
- Los alimentos deben cortarse en rebanadas largas y delgadas o en pedazos pequeños y suaves que no ahoguen al niño.



Éstos son unos ejemplos de los alimentos que puede tratar de darle:



- Pedazos de fruta madura, sin la piel
- Galletas para la dentición
- Pasta cocida
- Galletas saladas
- Pedazos de verduras suaves cocidas
- Pedazos pequeños de pan



Los niños se pueden ahogar al comer, especialmente los bebés y los niños pequeños que están aprendiendo a comer alimentos sólidos.

Aquí hay unos consejos breves para evitar que su hijo se ahogue:

- **No le dé** alimentos a su bebé cuando esté acostado o mientras camina de un lado para otro.
- **Evite** los alimentos como dulces duros y rodajas de salchicha.
- **No le dé** alimentos redondos (en forma de bola o rodaja) a su bebé, como uvas, pasas y cacahuates.
- **Evite** los alimentos firmes, lisos, pegajosos y resbalosos, como totopos, crema de cacahuete y chicle.

Ésta es una receta fácil para un alimento que se come con las manos para darle a su hijo. A los niños pequeños no les gustan los alimentos con muchas especias. Esta receta les gusta porque pueden probar las verduras sin otros sabores.

RECETA PARA UN ALIMENTO QUE SE COME CON LAS MANOS

¼ de taza de ejotes, lavados y sin hebras

¼ de taza de zanahorias, peladas y cortadas en trozos largos o pedazos pequeños

1 taza de agua, hirviendo

1. Ponga las zanahorias y los ejotes en el agua hirviendo, y cocínelos hasta que estén suaves.
2. Saque las verduras del agua y deje que se enfríen.
3. Sírvalas.

Cómo darle a su bebé alimentos que se comen con las manos

1. Trace un círculo alrededor de los alimentos que son peligrosos para su hijo.

verduras suaves	pasas
rodajas de salchicha	cacahuates
pedazos pequeños de pan	zanahoria fresca
pasta cocida	crema de cacahuete
dulce duro	uvas enteras

2. No hay ningún problema con dejar a su hijo comer mientras camina de un lado para otro. (Trace un círculo alrededor de su respuesta.)

Falso Verdadero

3. Anote dos cosas que le indicarán que su hijo está listo para alimentarse solo.

1. _____

2. _____



Para solicitar ésto en un formato diferente, llame al 971-673-0040.

WIC es un programa y empleador que ofrece igual oportunidad a todos.

©2004 Departamento de Salud de Texas. Derechos reservados.

