

# Alimentación Sana: 6-8 Meses

Por lo general, los bebés comen y comen y comen. Entonces, ¿cómo se sabe si comen demasiado?

*“El estómago del niño es del tamaño de su propio puño. La gente cree que los bebés que comen bien se encuentran sanos, pero muchas veces vomitan debido a que comen de más.”*

Un ejemplo de un menú para bebés de 6 a 8 meses podría incluir lo siguiente: Desayuno: Leche Materna, Cereal de Avena y Plátano; Almuerzo: Leche Materna; Arvejas Partidas y Camote; Cena: Leche Materna, Pollo y Puré de Manzanas. Hay varios tipos de cereales, carnes, frutas y verduras para ofrecerles a los niños. Es importante recordar que debe comenzar con una sola cosa y luego aumentar a dos y tres. Vaya despacio y siempre haga puré la comida, lo cual puede hacer en la licuadora antes de dársela al niño.

A Nicole Valencia le gusta hacer su propia comida para bebé, pero mantiene unos frascos para cuando tiene que salir.

*“Los pongo en el congelador y se conservan hasta 6 meses. Me toma 20 ó 30 minutos hacer un lote y eso dura de 2 a 3 meses.”*

Después de un tiempo de alimentarlo con papillas, intente algo un poco más grumoso. No olvide las carnes, pastas, yogurts y productos de queso. Ese también es un buen momento para comenzar a incluir el agua en la dieta del pequeño. No los jugos.

*“Creo que muchas de las calorías provienen de lo que los niños beben.”*

De los 10 a 12 meses, puede comenzar a ofrecerle bocaditos al niño.

*“Parte de la diversión es que sólo es eso: Diversión, porque el bebé los desbarata, los avienta, se los embarra en toda la cara y es una fiesta con la comida. Para ellos lo que importa es la textura, el olor, los colores y la sensación, no es sólo comer, sino explorar.”*

Es importante no dar a los bebés cosas como salchichas, uvas enteras, nueces o cualquier otra cosa redonda, ya que éstas representan un peligro de asfixia y pueden obstruir las vías respiratorias. Los bocadillos deben cortarse en pedazos muy pequeños para la seguridad del bebé. Algunos bocadillos que también son nutritivos son: Verduras al vapor como el camote, zanahorias, brócoli y calabazas, Pan de grano integral, galletas saladas, cereal y frutas.

*“Si compra verduras, vegetales, carnes saludables y productos con proteínas, con los cuales abarca todas las categorías de una buena nutrición, no debe tener ningún problema para establecer una buena base de alimentos nutritivos.”*

*“Es importante que los padres comprendan que ellos dan el ejemplo, si uno tiene malos hábitos alimenticios, se los pasa a los hijos. Hay que ser cuidadosos al dar el ejemplo. Si queremos que ellos coman brócoli, nosotros debemos comerlo.”*

La actividad física es tan importante como la buena nutrición para que un niño sea completamente sano.

*“Los niños siempre se están moviendo. Andan por todas partes. Si les das un poco de espacio se ponen a saltar, a balancear, a mecerse y hasta bailan con uno. Les encanta estarse moviendo.”*

A Aisha le encanta jugar, y aunque al principio tuvo problemas, su futuro se vislumbra saludable. Su mamá está orgullosa de ella. Esto es lo que les aconseja a los padres.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



# Alimentación Sana: 6-8 Meses

*“No se exija demasiado, usted va a hacer lo que sea mejor para su hijo. Y si una cosa no funciona, siga intentando, no se desanime.”*

En cuanto a Nicole, está decidida a darle a sus hijos una buena base alimenticia desde temprana edad.

*“Para mí es muy importante inculcarles lo vital que es comer sanamente y que aprendan a tomar buenas decisiones alimenticias.”*

Los expertos afirman que desde el momento en que sus pequeños empiezan a respirar, usted les proporciona las necesidades básicas para su vida. Cada niño es diferente y el explorar nuevas comidas podría ser difícil. No obstante, tenga paciencia, el dar a sus hijos buenos alimentos y fomentar un estilo de vida saludable es un buen comienzo.