

Alimentación Saludable: 6-8 Meses

En la mayoría de los casos, los bebés comen y comen. ¿Entonces, cómo sabes cuando tu bebé come demasiado?

"El estómago de un niño tiene la medida de su puño. Así que todos piensan que un bebé que come es un bebé sano, pero muchas veces terminan volviendo el estómago porque se alimentan demasiado."

Estos son ejemplos de un desayuno, almuerzo y cenas saludables para un bebé de 6-8 meses. Para el desayuno: leche materna, cereal de avena y un plátano. Para almuerzo: leche materna, chícharos o lentejas y un camote. Y para la cena: leche materna, pollo y puré de manzana.

Hay varios cereales, carnes, frutas y verduras que puedes ir introduciendo a la dieta de tu hijo. Es importante que empieces con un alimento y agregar después hasta dos o tres. Tómallo con calma y asegúrate de hacer la comida puré en la licuadora, antes de alimentarlo.

A Nicole Valencia le gusta hacer su propia comida, pero siempre tiene a la mano recipientes para llevar.

"Los pongo en el congelador, duran hasta 6 meses; me toma 20-30 minutos para preparar varias raciones que me rinden hasta 2 o 3 meses."

Una vez que tu bebé se acostumbra a la comida en puré, prueba una consistencia más sólida. No te olvides de la carne, pasta, yogurt y queso. Este va a ser buen momento para introducir el agua en la dieta de tu hijo, no jugos.

A los 10-12 meses puedes empezar a agregar alimentos que pueda comer con la mano.

"Es algo que es muy -divertido. El bebé lo va a apachurrar, aventar, untárselo en la cara... es toda una fiesta (risa) Para ellos la textura, el olor, los colores y el tacto son todo, no solo es el sabor, lo tienen que explorar."

Para los bebés pequeños, es importante que no les des salchicha, uvas enteras, nueces, ni alimentos redondos ya que estos podrían ahogarlos y obstruir sus vías respiratorias. Debes cortar en pedacitos pequeños todo lo que come con la mano; es por su seguridad.

Algunos de estos alimentos, que también son muy nutritivos: Vegetales al vapor - camotes, zanahorias, brócoli, calabacita; Pan, cereal, galletas de grano entero; Frutas.

"Es muy importante que los padres comprendan que son un ejemplo para los hijos, y si tienen malos hábitos alimenticios se los van a transmitir a ellos. Debes tener mucho cuidado y ser buen ejemplo. Si quieres que coman brócoli, necesitas mostrarles que tú también comes brócoli."

La actividad física es tan importante como la buena nutrición, para la salud en general del niño.

"Los bebés no dejan de moverse. Les encanta el movimiento, les das un poco de espacio y se van a mecer, saltar, bailar contigo. No necesitan mucho, gozan el movimiento."

A Aisha le encanta jugar, aunque tuvo un inicio lento, está en camino a un futuro saludable. Su mamá no podría estar más orgullosa de ella. Tiene este consejo para otros 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.

healthclips®

Alimentación Saludable: 6-8 Meses

"No seas demasiado dura contigo misma, vas a hacer lo mejor posible por tu hijo. Si algo no funciona, sigue tratando y no te des por vencida."

En cuanto a Nicole, está decidida a darles a sus hijos una buena base desde el principio.

"Es muy importante enseñarles a mis hijos la importancia de comer saludable y asegurar que entienden cuáles son buenas elecciones de alimentos."

A partir del momento que tu precioso pequeño toma su primera respiración, le estás proporcionando los elementos básicos para su vida.

Cada niño es distinto y puede ser un reto explorar alimentos nuevos. Pero con paciencia, le darás a tu bebé alimentos saludables que van a promover un estilo de vida sano y esto les da un buen inicio.