

# Alimentación saludable desde las etapas iniciales para las familias que esperan un bebé

Un nuevo bebé puede ser muy emocionante, pero también abrumador. Saber qué esperar una vez que nazca su bebé puede ser útil. Pensar en estas preguntas antes de que nazca su bebé puede ayudarle a implementar hábitos de alimentación saludables desde el principio:

- ¿Planea alimentar con biberón o amamantar/dar pecho?
- ¿Cómo le dirá su bebé que tiene hambre?
- ¿Cuándo pueden empezar a probar alimentos sólidos?

Su bebé dependerá de usted para nutrirse y crecer sano y fuerte. Como padre de familia, usted es el maestro más importante sobre hábitos de alimentación saludables. Puede educarlo para que entienda las señales de hambre y saciedad de su propio cuerpo. Alimentar a su bebé también es una oportunidad para conocerse y establecer un vínculo.



## ¿Qué es la alimentación perceptiva?

La alimentación perceptiva reparte la responsabilidad de las comidas y refrigerios entre el adulto y el niño. Los adultos proporcionan un entorno de alimentación seguro y enriquecedor que responde a las señales de hambre y saciedad del niño. Los adultos ofrecen comidas y refrigerios saludables en porciones adecuadas para la edad del niño. El niño decide si quiere comer, qué alimentos y en qué cantidad.

## Alimentación a demanda

En los primeros meses, debe alimentar a su bebé cada vez que pida. Esto significa que puede alimentarse cuando tenga hambre y dejar de hacerlo cuando esté lleno. Las señales de hambre son únicas para cada bebé. Estos son algunos ejemplos de cómo su bebé puede mostrar que tiene hambre:

- Lloro de una manera específica cuando tiene hambre
- Busca o mira a su alrededor en busca de comida
- Succiona la mano o los dedos
- Se pone irritable o inquieto
- Repite un comportamiento para mostrar que tiene hambre

Cuando su bebé esté lleno, es posible que:

- Cierre la boca
- Aparte la cabeza del pecho o del biberón
- Le dé somnolencia o se quede dormido
- Se ponga inquieto o se distraiga
- Haga movimientos con las manos o sonidos para que sepa que está lleno

Responder a las señales de hambre y saciedad de su bebé le ayuda a saber cuánta comida quiere y cuándo está lleno. Esta forma de alimentación favorece los hábitos de alimentación, el crecimiento y el desarrollo saludables. Conocer las señales de hambre y saciedad de su bebé le ayuda a fomentar hábitos de alimentación saludables cuando esté listo para comenzar a consumir alimentos sólidos.



## ¿Por qué es importante la alimentación perceptiva?

### La alimentación perceptiva:

- Ayuda a su bebé a aprender a escuchar las señales de hambre y saciedad de su propio cuerpo
- Desarrolla autocontrol sobre la cantidad de comida que consume
- Enseña habilidades de alimentación, como coger alimentos o usar utensilios
- Fomenta la participación durante las comidas y la hora del refrigerio
- Le ayuda a expresar su necesidad de comer



La alimentación perceptiva le da a su hijo la oportunidad de notar, entender y confiar en las señales de su propio cuerpo. Esto ayuda a desarrollar las habilidades que necesita para tomar decisiones saludables sobre los alimentos a medida que crezcan.

## ¿Qué puede hacer usted?

### Use las sugerencias que se muestran a continuación para promover una alimentación saludable.

- Aprenda las señales de su bebé cuando tiene hambre.
- Use la alimentación como una oportunidad para establecer un vínculo con su nuevo bebé. Puede parecer demasiado pronto, pero al interactuar con usted y al escucharlo ya están aprendiendo el lenguaje.
- Coma en familia tan a menudo como pueda. Así es como su bebé aprende.
- Tenga paciencia. Es posible que tenga que ofrecerle un nuevo alimento entre 10 y 15 veces antes de que su hijo lo acepte. Asegúrese de que también lo vea consumiendo alimentos saludables.
- Usted es el primer maestro de su hijo. Puede usar la hora de las comidas para hablar sobre los colores y las formas. Permítale explorar texturas. Estas son oportunidades de aprendizaje.
- Anime a su hijo a comer hasta que esté lleno, pero no más que eso. Pregúntele: “¿Cómo se siente tu barriguita?” “¿Tiene suficiente comida o te gustaría más?” Trate de no preocuparse porque se coma todo. En su lugar, anímelo a consumir pequeñas cantidades.
- Haga que la hora de comer sea divertida. Cuénteles a su hijo historias sobre el pasado o sobre su infancia o invente una historia graciosa. Le encantará escuchar su voz y reír con usted.

¿Le preocupa la alimentación de su hijo? Algunos bebés tienen dificultades al principio para succionar o alimentarse, así que comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguna pregunta.



Centro Nacional de  
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

888-227-5125  
health@ecetta.info