

# RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods

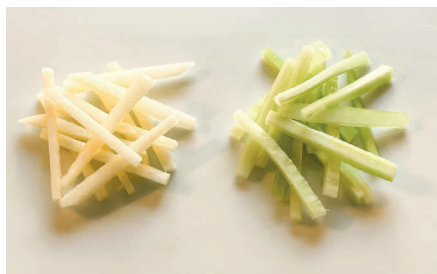
Consejos para una alimentación segura

Mantener a tu bebé seguro mientras come es una prioridad absoluta. A continuación se ofrecen consejos para una alimentación segura que responden a algunas de las preguntas más comunes que los padres y cuidadores pueden encontrar desde el inicio de la introducción de alimentos sólidos hasta el primer año de vida del bebé.



## ¿Cómo servir los alimentos de forma segura?

Una buena prueba: ¿Puede el bebé romperlo fácilmente sólo con sus encías? ¿Se puede aplastar fácilmente con el dedo y el pulgar? Además de ofrecer alimentos en puré o licuados, he aquí 6 formas de cortar alimentos suaves y seguros para el bebé:



**PALILLOS DE CERILLAS:** alimentos blandos y frescos sin piel y cortados en rodajas pequeñas y manejables (foto de ejemplo: pepino pelado o manzana pelada cortada en palillos)



**PIEZAS DE MANO:** Piezas más grandes pero muy blandas que se sostienen con toda la mano del bebé para que las explore y las muerda (Ejemplo: trozos de calabaza asada)



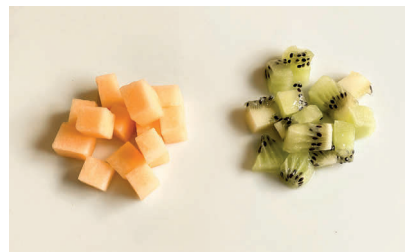
**DESMENUZADO:** Ofrezca alimentos húmedos y tiernos que se desmenucen fácilmente en pequeños trozos. (Foto de ejemplo: pollo, ternera o salmón desmenuzados)



**MACHACADOS:** Un rápido “aplastamiento” de un alimento redondo puede evitar el atragantamiento y permitir que el bebé lo coja con facilidad. Los alimentos machacados también pueden presentarse en un utensilio predeterminado para la autoalimentación (foto de ejemplo: judías cocidas machacadas o boniato machacado en una cuchara para bebés)



**TIRAS DE CARNE:** alimentos blandos y húmedos que el bebé puede mordisquear y aún así manejar pequeños trozos que se rompen. Consejo Pasar por pan rallado para que la comida sea menos resbaladiza para el agarre del bebé. (Ejemplo: tiras de calabacín asado o aguacate)



**CUBOS DEL TAMAÑO DE UN CHÍCHARO:** A esta edad, el bebé puede comer algunos cubitos blandos. Ofrezcale alimentos frescos y blandos o alimentos cocinados, nunca cubos duros (por ejemplo, quesos duros) que podrían alojarse en las vías respiratorias del bebé si se los traga enteros accidentalmente. (Ejemplo: kiwi en cubos pequeños o melón blando)



## ¿Qué evitar antes de un año?

**ALIMENTOS:** Algunos alimentos presentan un mayor riesgo de intoxicación alimentaria y de enfermedad grave en los niños pequeños con el sistema inmunitario en desarrollo. Estos alimentos deben evitarse: la miel, los embutidos (salchichas, salami, mortadela, pavo, etc.), los huevos o las carnes crudas o poco cocinadas, y los productos lácteos o quesos crudos o no pasteurizados. Los artículos con productos lácteos deben decir “leche pasteurizada” en la lista de ingredientes de la etiqueta.

**BEBIDAS:** La principal fuente de nutrición e hidratación del bebé durante el primer año es la leche materna y/o los preparados para lactantes. Se puede introducir el agua en pequeñas cantidades a partir de los 6 meses. No deben ofrecerse a los bebés menores de 12 meses otros tipos de bebidas, como la leche, los zumos y las bebidas azucaradas.

Esta guía es proporcionada por:



dr.yumproject



## RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods



### Atragantamiento vs arcadas: vigilar al bebé

- Las arcadas son la forma natural de intentar proteger las vías respiratorias de tu bebé. Para los bebés que acaban de empezar a comer sólidos, las arcadas son una respuesta natural a los nuevos sabores, las nuevas texturas y los sutiles cambios de temperatura.
- Un niño que se asfixia puede parecer en pánico, con los ojos muy abiertos y babeando, y progresando hacia una piel azulada en o alrededor de sus labios, encías, uñas u ojos. Pueden detectarse jadeos audibles, ruidos débiles o resoplidos, pero normalmente hay poco sonido porque las vías respiratorias están bloqueadas. Pregunta a tu pediatra sobre la capacitación en RCP en tu zona antes de empezar a dar alimentos sólidos a tu bebé.
- Peligros comunes de asfixia por alimentos que deben evitarse: frutos secos enteros (cacahuets, pipas de girasol, almendras), verduras duras sin cocinar (zanahorias, apio), alimentos redondos (arándanos enteros, uvas o judías), palomitas de maíz, perritos calientes, fruta fresca dura (trozos de manzana), trozos grandes de queso (queso en tiras) cucharadas de mantequillas de frutos secos y semillas (mantequilla de cacahuete sin diluir), caramelos (caramelos duros, gominolas, e aperitivos de fruta).



### Chupón y desarrollo de la alimentación

- Los chupones son útiles para calmar y disminuir la posibilidad de SMSL, la muerte repentina, inesperada e inexplicable de un bebé aparentemente sano, en los primeros 6 meses. Su uso prolongado puede provocar problemas de alimentación e ingestión y puede suponer un riesgo para la seguridad. Incluso podría afectar al desarrollo facial de tu bebé.
  - ◇ Deje de usar el chupón durante el día a los 6 meses de edad para evitar lesiones en la boca por caídas con el chupete en la boca.
  - ◇ Deje de usar el chupón para las siestas/la noche alrededor de los 12 meses. Esto les ayudará a desarrollar un patrón de ingesta maduro para avanzar con seguridad a una variedad de alimentos con textura.

#### los 9 principales alérgenos alimentarios



### Alérgenos alimentarios

Entre los 6 y los 12 meses, introduzca los 9 principales alérgenos alimentarios. Los alimentos que presentan las tasas más altas de alergias alimentarias, incluidos los lácteos, el huevo, el cacahuete, los frutos secos, la soja, el trigo, el pescado, el marisco y el ajonjolí. Las investigaciones demuestran que una exposición temprana, y una exposición regular y continuada, ayuda a reducir el riesgo de desarrollar alergias alimentarias graves.

*\*Habla con tu pediatra si tienes dudas sobre la introducción de estos alimentos o si tienes antecedentes familiares de alergias alimentarias.*

- Haz que estos alimentos sean aptos para el bebé. Por ejemplo, toma una cucharadita de mantequilla de cacahuete suave y dilúyela en una cucharadita o más de agua tibia para que no sea tan pegajosa y espesa, lo que podría ser un peligro de asfixia.
- Lo ideal es que elijas un momento en el que tu bebé esté despierto durante unas dos horas para poder vigilar las reacciones. Ofrezca estos alimentos de uno en uno. Espere al menos dos o tres días entre la introducción de nuevos alimentos alergénicos y observe si aparecen síntomas como:
  - ◇ Piel (sarpullido; picor; hinchazón de labios, lengua, cara)
  - ◇ Cambio de color: color azulado, enrojecido o pálido. En el caso de los bebés con piel más oscura, busque cambios de color en los labios, las encías, la lengua y/o las uñas
  - ◇ Pulmones (tos, silbidos, problemas para respirar)
  - ◇ Sistema digestivo (vómitos, diarrea)
  - ◇ Sistema nervioso (somnolencia)

**Llame al médico de su bebé ante cualquier síntoma leve, como sarpullido o picor. Llame al 911 o visite la sala de emergencias para cualquier reacción grave.**



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; and Melanie Potock, MA, CCC-SLP