

El desarrollo de las destrezas de alimentación infantil

Edad	Alimentos saludables para su bebé	Signos físicos	Destrezas de alimentación	Signos de hambre	Signos de estar lleno
Desde recién nacido hasta 3 meses	<ul style="list-style-type: none"> Leche materna o leche artificial exclusivamente durante los primeros seis meses 	<ul style="list-style-type: none"> Controla débilmente la cabeza, el cuello y el cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> Dirige la boca hacia el pezón Mama y traga Saca la lengua cuando se le coloca algún objeto en la boca 	<ul style="list-style-type: none"> Mueve mucho los brazos y las piernas y se muestra agitado Se chupa el puño Llora o se queja Abre la boca mientras lacta, quiere más 	<ul style="list-style-type: none"> Cierra la boca, aparta la cabeza del pecho o del biberón, relaja las manos Junta los labios, reduce el ritmo de la succión o deja de succionar Se muestra relajado, somnoliento o se duerme
3 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> Leche materna o fórmula fortificada con hierro solamente en los primeros seis meses 	<ul style="list-style-type: none"> Sostiene la cabeza firme Usa las manos para agarrar cosas y llevárselas a la boca Comienza a sentarse por sí mismo Hay coordinación de la vista y el tacto Se sienta con apoyo 	<ul style="list-style-type: none"> Comienza a mover la mandíbula de arriba hacia abajo 	<ul style="list-style-type: none"> Llora o se queja Sonríe, balbucea o mira para indicar que quiere más 	<ul style="list-style-type: none"> Cierra la boca, aparta la cabeza o empuja el pecho o biberón, relaja las manos Puede prestar más atención a sus alrededores, se muestra distraído
6 a 9 meses	<ul style="list-style-type: none"> Leche materna o fórmula Introduzca un sólo alimento a la vez Espere de 3 a 5 días entre cada comida nueva Ofrezca de 1 a 2 cucharadas de comida a la hora de comer Procure usar una variedad de texturas y sabores con un enfoque en alimentos ricos en hierro Intente darle alimentos múltiples veces 	<ul style="list-style-type: none"> Empieza a sentarse solo Coordina el movimiento de los ojos y las manos Pasa objetos de una mano a otra 	<ul style="list-style-type: none"> Abre la boca cuando ve comida Con la lengua mueve la comida de lado a lado Puede agarrar trozos grandes de comida. Derrama poco al beber con vaso 	<ul style="list-style-type: none"> Estira el brazo para alcanzar la comida o la cuchara Señala la comida con el dedo 	<ul style="list-style-type: none"> Come más lento Cierra firmemente la boca o empuja la comida Puede prestar más atención a sus alrededores, se muestra distraído
9 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> Leche materna o fórmula Aumente de 3 a 4 cucharadas de comida a la hora de comer y ofrezca de 2 a 3 bocadillos saludables por día Procure usar una variedad de texturas y sabores con un enfoque en alimentos ricos en hierro Intente darle alimentos múltiples veces 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliza las manos para sostener una tacita Se levanta y camina 	<ul style="list-style-type: none"> Come fácilmente con los dedos Empieza a llevarse la cuchara a la boca Exige que lo dejen comer por su cuenta con cuchara Puede beber con popote 	<ul style="list-style-type: none"> Dice palabras o emite sonidos para referirse a alimentos específicos 	<ul style="list-style-type: none"> Come más lento, cierra la boca apretando los labios, empuja la comida, mueve la cabeza para decir "no más"

Nota: Si su bebé nació prematuramente o tiene un problema de salud es posible que la información de esta tabla no le corresponda. De ser así, pida a su doctor que le proporcione una idea sobre lo que usted puede esperar.

Referencia: cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/foods-and-drinks/when-to-introduce-solid-foods.html
wicworks.fns.usda.gov/wicworks/Topics/FCG/AppendixD_GuidelinesforFeeding.pdf



Pimiento Morrón Relleno

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 1 pimiento morrón (chile dulce)

165° Cocine y vuelva a calentar hasta que registre una temperatura interna de 165°F.

Consejos: Si los pimientos morrón no están de temporada, entonces use hojas de col.

Si su bebé tiene por lo menos entre 8 y 10 meses de edad, aparte un poco de carne de pavo molida sencilla y un poco de arroz. Agregue una verdura sencilla para que su bebé intente probarla en la cena. Evite añadir sal o cebolla.

Información nutricional

Por cada ración

260 calorías

Total de grasa: 7 g

Grasa saturada: 2 g

Proteína: 24 g

Total de carbohidratos: 24 g

Fibra dietética: 3 g

Sodio: 410 mg

C Excelente fuente de vitamina C

Hierro Excelente fuente de hierro

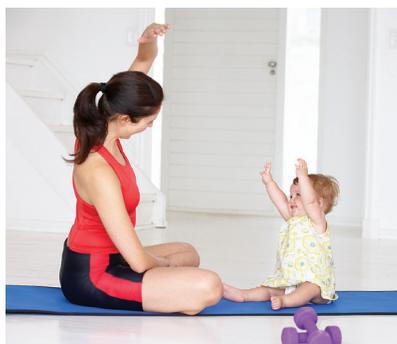
A Buena fuente de vitamina A

Ingredientes

- 1 libra de carne de pavo magra, molida
- 1/3 de taza de cebolla finamente picada
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate sin sal y sin azúcar agregada (dividida en porciones)
- 1/4 de taza con agua
- 1 cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra
- 1/2 taza de arroz instantáneo sin cocer
- 4 pimientos morrón medianos

Instrucciones

1. Desmorone la carne de pavo en un tazón de 1½ cuartos de galón diseñado para horno de microondas, luego añada la cebolla.
2. Tape y cocine en el horno de microondas en alto durante 3 ó 4 minutos o hasta que la carne se cocine; luego escurra.
3. Incorpore 1/2 lata de salsa de tomate, agua, sal y pimienta.
4. Tape y cocine en el horno de microondas durante 2 ó 3 minutos.
5. Incorpore el arroz, tape y deje reposar durante 5 minutos.
6. Retire la parte superior y las semillas de los pimientos.
7. Llene las mitades de pimiento morrón con la mezcla de carne.
8. Coloque los pimientos en un recipiente para hornear poco profundo, sin engrasar, diseñado para horno de microondas.
9. Vierta el resto de la salsa de tomate sobre los pimientos, tápelos y cocine en el horno de microondas entre 12 y 15 minutos o hasta que los pimientos estén suaves.
10. Déjelos reposar durante 5 minutos antes de servir.



Estírese

Escoja uno o dos días esta semana y dedique 15 ó 20 minutos para hacer ejercicios de estiramiento sencillos. Le sorprenderá qué bien se sentirá. Si su bebé se sienta solo, inclúyalo en su tiempo de estiramiento. Puede estirarse también mientras ve la televisión o mientras su bebé toma la siesta. *¿Qué día de esta semana comenzará los ejercicios de estiramiento?*