NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Alimentación saludable desde un principio:
un recurso para familias que esperan un bebé

Un nuevo bebé en la familia puede ser emocionante pero también abrumador. Como padres, puede ser útil saber qué esperar una vez que llega su bebé. ¿Planea amamantarlo o darle la mamadera? ¿Cómo le indicará que tiene hambre? ¿Cuándo podrá comenzar a comer alimentos sólidos? Pensar estas preguntas antes del nacimiento puede ayudarlo a contribuir con el crecimiento y desarrollo de su hijo durante el primer año y en adelante.

Su bebé dependerá de usted para que le brinde la nutrición necesaria para garantizar su crecimiento saludable y fuerte. Como su padre, usted es su maestro más importante para enseñarle hábitos de alimentación saludables y cultivar su habilidad para comprender los signos de hambre y saciedad de su cuerpo. Alimentar a su bebé es también una oportunidad para desarrollar lazos y conocerse.

Este recurso explica dos enfoques que ayudan a una alimentación saludable de su bebé. Es posible que desee compartir esta información con cualquier persona que estará involucrada en la toma de decisiones alimentarias.

Alimentación a pedido

En los primeros meses, los bebés tendrán que ser alimentados “a pedido”, es decir que los bebés serán alimentados cuando tengan hambre o muestren señales de hambre. Las señales de hambre son particulares de cada bebé. Su bebé podrá:

- Tener un llanto específico para cuando tiene hambre;
- Buscar comida en los alrededores;
- Chuparse la mano o los dedos;
- Volverse irritable o inquieto; o
- Repetir un comportamiento único que demuestra hambre.

Cuando responda a las señales de hambre de su bebé, le dirá cuánta comida quiere y cuándo está lleno o llena. Esta práctica alimentaria apoya hábitos de alimentación, crecimiento y desarrollo saludables más allá de su primer año.

Para cuando su bebé tenga 9 meses de edad, usted estará listo para intentar un enfoque de alimentación perceptiva.

¿Qué es la alimentación perceptiva?

La alimentación perceptiva es un enfoque que divide la responsabilidad sobre las comidas y refrigerios entre los padres y el niño. Los padres brindan un ambiente alimentario seguro y cuidado y ofrecen comidas y refrigerios saludables en porciones apropiadas según la edad. Su bebé decide si quiere comer, qué alimentos y cuánto comerá. Este enfoque se conoce como: El padre provee. El niño decide.

Basarse en todas las cosas que aprendió sobre las señales de hambre y saciedad de su bebé lo ayudará a desarrollar sus habilidades alimentarias. Puede comenzar a implementar un enfoque de alimentación perceptiva cuando su hijo pueda masticar y tragar, tomar alimentos con las manos y comer por sí solo.

¿Por qué es importante la alimentación perceptiva?

Un enfoque perceptivo a la alimentación le da la oportunidad a su bebé de aprender a:

- Escuchar las señales de hambre y saciedad de su cuerpo
- Desarrollar autocontrol sobre cuánta comida comerá
- Desarrollar habilidades alimentarias como tomar alimentos con las manos o con utensilios
- Participar activamente en las comidas y refrigerios, y
- Comunicar efectivamente su necesidad de comida.

La alimentación perceptiva le da a su hijo la oportunidad de notar, comprender y confiar en las señales de su cuerpo. Esto ayuda a desarrollar las habilidades que necesitan para tomar decisiones saludables sobre los alimentos al crecer.

¿Preguntas? ¿Inquietudes? Si tiene alguna inquietud sobre la alimentación de su hijo, comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato. Algunos bebés tienen dificultades para establecer rutinas de amamantamiento/alimentación tempranas por lo que no dude en comunicarse para realizar preguntas.