

Porque pueden contener elementos que podrían hacerles daño o que ellos todavía no son capaces de digerir bien...

EVITEMOS DARLES A LOS MÁS CHIQUITOS:

✦ Fiambres, hamburguesas, salchichas, chorizos.

✦ Salsas muy elaboradas, caldo de cubitos y sopas de sobre.

✦ Comidas muy condimentadas y picantes.

✦ Ningún té de yuyos (tilo, manzanilla, anís, etc.).

✦ Gaseosas, jugos artificiales o hechos con soja.

✦ Productos de copetín: papas fritas de bolsa, chizitos, palitos salados.

✦ Fritos todos los días (se pueden dar frituras hasta dos veces por semana).

✦ Postres que se venden preparados (los caseros siempre tienen menos conservantes).

✦ Miel antes del año (se les puede dar a partir del año de edad).

Los 6 meses son el momento justo para que el bebé empiece a comer otros alimentos que necesita, sin dejar la teta.

A partir del año, es bueno que el niño/a comparta la mesa familiar.

Algunas sugerencias...

Es bueno que el niño o niña tengan su propio plato desde que comienzan a comer. Así se puede saber cuánto comen cada vez.

Al principio el bebé comerá una vez al día -en el almuerzo o cena-, cuando la mamá pueda estar más tranquila y predispuesta.

Es muy importante que quien alimenta al niño lo mire, le hable y le sonría. Le podemos anunciar la comida con una canción o un gesto.

Es conveniente usar una cucharita pequeña, de bordes lisos y suaves. Cuando empieza a comer con cuchara, el niño suele sacar la lengua y parece que rechaza la comida. No es así... ¡No se desanime! Si le pone el alimento en el centro de la lengua, evitará que lo escupa.

No se preocupe si no come lo que usted espera. Es un proceso de aprendizaje: cada niño tiene su ritmo y debe ser respetado.

Es muy importante no usar la comida como premio o castigo. Los alimentos son necesarios para crecer y será bueno que los chicos lo entiendan así desde el principio.

De a poco el niño reconocerá el momento de la comida como una rutina placentera, en la que puede participar activamente. Ofrézcale una cuchara para que ensaye comer por sí mismo y háblele de lo que le está dando.

Es mejor incorporar los alimentos de a uno por vez para probar si el niño los va aceptando y detectar posibles alergias.

Si el niño se enferma, no reduzca ni suspenda su alimentación. Al contrario: mantenga la lactancia materna y ofrézcale comidas simples, más seguidas.

SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA 2005

Lactancia Materna y Alimentación Complementaria



Los alimentos familiares: caseros, saludables, ofrecidos con amor.



unicef



Comisión Asesora de Lactancia Materna