

Alimentar a su bebé no siempre es fácil, pero es importante fomentar hábitos alimentarios saludables. Como padres o cuidadores, ustedes son modelos importantes. Para ayudar a su hijo a desarrollar hábitos alimentarios saludables ahora y en el futuro, esfuércense por modelar ustedes mismos unos hábitos alimentarios saludables. Para su bebé, los hábitos alimentarios saludables empiezan con los primeros alimentos y continúan durante toda la infancia. Los hábitos alimentarios saludables son una base importante para la salud a lo largo de toda la vida.



Su papel en la alimentación*

- Ofrezca a su bebé una variedad de alimentos sanos en cada comida o tentempié.
- Determine dónde va a comer. Fomente las comidas familiares en casa.

El papel del bebé en la alimentación*

- Determine cuánto y cuándo quiere comer. Su bebé comerá cuando tenga hambre y dejará de hacerlo cuando esté lleno.

Consejos para fomentar hábitos alimentarios saludables

- Fomente una comida equilibrada y adecuada a la edad de su bebé. Ofrezca alimentos con alto contenido en nutrientes, como frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y lácteos.
- Ofrezca una variedad de alimentos sanos y limite la disponibilidad de alimentos poco saludables en el hogar.
- Evite el control excesivo y no presione a su hijo para que coma. Los niños saben cuándo están llenos y listos para dejar de comer.
- Coma en familia con regularidad y fomente hábitos alimentarios saludables dando ejemplo de buenas conductas alimentarias en cada comida.
- Anime a su hijo a probar alimentos nuevos ofreciéndole una variedad de alimentos cada día.
- El agua o la leche deben ser las bebidas que se ofrezcan a los niños.
- No alimente a su bebé con jugos de frutas u otras bebidas, incluidas las alternativas lácteas de origen vegetal, los refrescos, el café, el té o las bebidas con cafeína.
- Ofrezca comidas y tentempiés a la misma hora todos los días para crear un horario de comidas.
- Absténgase de ofrecer bebidas azucaradas o bajas en calorías distintas de la leche sola y el agua.
- Apague el televisor cuando coma para que su hijo esté más en sintonía con las señales de alimentación de su cuerpo.
- Ofrezca a su hijo porciones de tamaño adecuado (véanse las páginas 1-2 de esta guía).
- No recompense a su hijo con comida.

*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).



Avión Chuchú



Lista de referencias



1. Academy of Nutrition and Dietetics. Pediatric Nutrition Care Manual®
<http://www.nutritioncaremanual.org/pediatric-nutrition-care>. Accessed: 4/23/2021.
2. Eidelman AI, Schanler RJ, et al. American Academy of Pediatrics Section on Breastfeeding. "Breastfeeding and the Use of Human Milk."* Pediatrics. 2012; 129: e827-e828.
3. Lott M, Callahan E, Welker Duffy E, Story M, Daniels S. *Healthy Beverage Consumption in Early Childhood: Recommendations from Key National Health and Nutrition Organizations*. Technical Scientific Report. Durham, NC: Healthy Eating Research, 2019. Available at <http://healthyeatingresearch.org>.
4. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. *Pediatric Nutrition*. Kleinman RE, Greer FR, eds. 8th ed. Itasca, IL: American Academy of Pediatrics, 2020.
5. U.S Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.
6. Tips for Freezing & Refrigerating Breast Milk.
<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Storing-and-Preparing-Expressed-Breast-Milk.aspx>; Accessed on November 26, 2019.
7. Starting Solid Foods. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Starting-Solid-Foods.aspx>; Accessed on November 26, 2019.
8. Pérez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Lott M. *Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: A Responsive Parenting Approach*. Healthy Eating Research; 2017.
9. Jimenez EY, Perez-Escamilla R, Atkinson SA. *Existing Guidance on Feeding Infants and Children from Birth to 24 Months: Implications and Next Steps for Registered Dietitian Nutritionists*. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2021; 121(4):647-654. doi:10.1016/j.jand.2020.12.016.

*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).

