

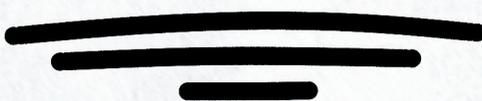


Pandi

tiene hambre

Guía “alimentación”

Probando alimentos



CREANDO
DOCENTES DEL CAMBIO

GUÍA DE ALIMENTACIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA (0-5 AÑOS)

Etapas de alimentación

0-6 meses

Alimentación exclusiva con leche materna (o fórmula si no es posible).
La leche cubre todas las necesidades nutricionales.
Evitar agua, jugos o sólidos.

6-12 meses

Inicio de la alimentación complementaria junto con la leche.
Comenzar con papillas o purés suaves (verduras, frutas, cereales sin azúcar).
Introducir un alimento nuevo cada 2-3 días para observar alergias.
Textura: ir de puré → triturado → picado.

12-24 meses

Puede comer casi todo lo que come la familia (con ajustes de sal y textura).
Fomentar la alimentación autónoma (baby-led weaning si se desea).
Evitar azúcar añadida, sal excesiva, miel y frutos secos enteros.

2-5 años

Etapas de mayor selectividad alimentaria.
Seguir ofreciendo variedad sin forzar.
Establecer rutinas y comidas en familia.

El baby-led weaning (BLW) es un método de alimentación complementaria que consiste en introducir alimentos sólidos a partir de los 6 meses de edad. Se trata de un enfoque que permite que el bebé coma por sí mismo, eligiendo qué alimentos y cuánto comer.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA (0-5 AÑOS)

Trucos para que prueben nuevos alimentos

- Predicar con el ejemplo: si te ven comerlo, lo probarán más fácilmente.
- Presentación divertida: formas, colores, caritas con comida.
- Involucrarlos: deja que ayuden a preparar la comida.
- Evita presionar: ofrécelos sin obligar ni chantajear.
- Juego del “bocado valiente”: probar aunque sea un pedacito.
- Repetición: puede necesitar ver un alimento 10 o más veces antes de aceptarlo.

Alimentos clave para una dieta equilibrada

Frutas y verduras

- 5 porciones al día.
- Variedad de colores y texturas.

Cereales y legumbres

- Avena, arroz, pan integral, lentejas, garbanzos.
- Fuente de energía y fibra.

Proteínas

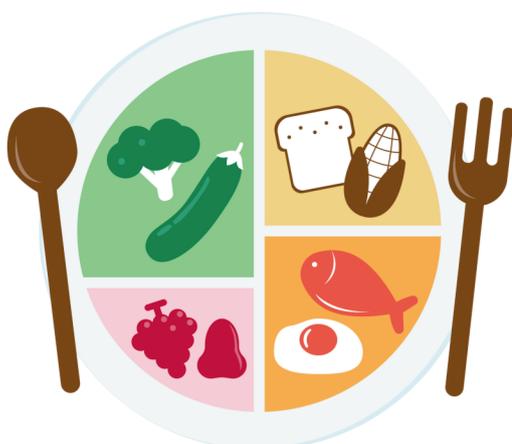
- Pollo, carne magra, pescado, huevo, legumbres.
- 1-2 veces al día.

Lácteos

- Leche entera, yogur natural, quesos suaves.
- Fuente de calcio y vitamina D.

Grasas saludables

- Aceite de oliva, aguacate, frutos secos molidos o en crema.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA (0-5 AÑOS)



Consejos

- Cuanta más variedad de alimentos (sabores, colores, texturas) pruebe en los primeros años, más fácil será que acepte nuevos alimentos más adelante.
- Haz que las comidas sean agradables. Evita peleas o tensiones en la mesa. Comer debe ser un momento tranquilo y positivo, no una batalla.
- Evita usar la comida como premio o castigo. No digas “si te lo comes te doy un postre” o “si no lo comes te quedas sin jugar”. Esto genera malas asociaciones con la comida.
- Sirve raciones pequeñas. Es mejor que pidan más a que se sientan abrumados por un plato lleno. Así también aprenden a autorregular su apetito. No le obligues si no quiere más.
- Haz que beban agua. Evita los jugos industrializados y refrescos. El agua es la mejor bebida para hidratar, incluso en las comidas.
- Respeta sus señales de hambre y saciedad. Si dice que no tiene hambre o que ya está lleno, respétalo. Forzar puede generar rechazo.
- Introduce los alimentos “difíciles” con otros que le gusten. Por ejemplo, una nueva verdura junto con un alimento familiar. Así se sienten más seguros al probar.
- Cambia la forma de presentar un alimento si no lo acepta. Por ejemplo, si no quiere zanahoria cocida, pruébala rallada cruda o en forma de puré.
- Usa utensilios adaptados. Cubiertos, platos y vasos pequeños y seguros ayudan a que el niño participe en su alimentación.
- Aprovecha los momentos de hambre para ofrecer lo más nutritivo. Cuando tienen más hambre, están más dispuestos a probar cosas nuevas. Ofrécelas al principio de la comida.