

RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods

Feeding a baby during the first 1,000 days — from pregnancy to age two — can be an exciting adventure for parents, caregivers, and babies alike. It's a period of development, learning, and bonding. It's also a time when healthy eating patterns can be established for life. As the brain and body are rapidly maturing it's important that babies eat a variety of healthy foods at the right time to get the essential nutrients they need.

For anyone involved in feeding little ones — whether that's a parent, caregiver, family member, or friend — timely guidance can make it easier to navigate the ups and downs of each child's feeding journey. Clinicians can play an important role in providing families with credible education on feeding development since they provide continuity of care during pregnancy, infancy and early childhood.

That's why Partnership for a Healthier America, in collaboration with the Dr. Yum Project and a multidisciplinary team of child experts, is providing anticipatory guidance on infant feeding and early veggie introduction.

Use these first foods guides to share proactive tips and practical activities to boost feeding development and build healthy habits at every stage of a child's feeding journey.

Prenatal and Postnatal Guide

This guide includes tips to help parents and caregivers understand how food choices can support a healthy pregnancy and impact the short and long-term health of themselves and their child.

1-4 Months Guide

This guide explains the responsive feeding model and provides families with guidance on how to boost developmental skills that will be helpful when their child starts eating solid foods around 6 months.

4-6 Months Guide

While breast milk and/or iron-fortified formula are still the main food in a baby's diet, it is almost time to introduce new flavors and textures. This guide highlights the signs of readiness to begin solid foods.

6-9 Months Guide

This guide provides information for families on how to safely introduce babies to a variety of new tastes and textures alongside the important nutrients in breast milk and/or iron-fortified formula.



9-12 Months Guide

This guide provides tips for families on how to offer a wide variety of textures and flavor combinations by enjoying modified family meals and building self feeding skills.

Toddler Guide

Starting around one year, children may be less hungry and not as interested in foods they once liked. This guide offers toddler feeding tips to create a positive mealtime environment for the whole family.

Supplemental: Safe Eating Tips

Use these tips to help make food introduction even more safe for your baby including in-depth information on introducing the top 9 food allergens, ways to serve a variety of foods safely, and more.



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods

Raising Adventurous Eaters with First Foods is an initiative of Partnership for a Healthier America's Veggies Early & Often campaign, in collaboration with the Dr. Yum Project, which aims to raise a generation of adventurous eaters in partnership with health professionals, food manufacturers, and early childhood educators.

For more information, visit www.ahealthieramerica.org/firstfoods

THIS TOOLKIT WAS AUTHORED BY:



NIMALI FERNANDO, MD, MPH, FAAP

Founder of The Dr. Yum Project, Owner of Yum Pediatrics, and Co-author of "Raising a Healthy, Happy Eater"



CARMEN BERRY, MPH, RD, LD

Senior Manager of Program Nutrition, Partnership for a Healthier America



KOFI ESSEL, MD, MPH, FAAP

Community Pediatrician at Children's National Hospital; Assistant Professor of Pediatrics, Director of GW Culinary Medicine Program, Clinical Public Health Summit on Obesity and Community/Urban Health Scholarly Concentration at The George Washington University School of Medicine and Health Sciences



RUPA MAHADEVAN, MD, FAAP, ABOIM

Integrative Medicine Physician at LSU Health Sciences Center; Assistant Professor of Medicine and Pediatrics at LSU/Ochsner Health System Feist Weiller Cancer Center and Director of Culinary Medicine Program



MELANIE POTOCK, MA, CCC-SLP

Pediatric Feeding Specialist, Author of "Responsive Feeding," and Co-author of "Raising a Healthy, Happy Eater"



EMILY RYDBOM, CN, BCHN, CNP

Owner and CEO of GrowBaby Health



About Partnership for a Healthier America

Partnership for a Healthier America is the premier national nonprofit organization working to create lasting, systemic changes that transform the food landscape in pursuit of health equity. PHA develops evidence-based approaches that are implemented in partnership with the private sector, nonprofits, and government, leveraging PHA's assets and the partner's knowledge to accelerate the pace of transformation.

dr.yumproject

About the Dr. Yum Project

The Dr. Yum Project is a pediatrician-led non-profit that empowers families and communities to overcome barriers to eating well through a collection of free tips, activities and recipes, along with curricula for preschools and families.

RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods

Understanding your body's needs — for food, sleep, movement and stress reduction — is essential to make empowered personal decisions about your pregnancy. Now is the time to build a support system by engaging the people around you for support to care for your needs, including what food you want to eat. Here are food guidelines to support a healthy pregnancy and positively impact the short and long-term health of you and your child.



Choose Color

Increase the variety and quantity of colorful veggies and fruits (aim for a rainbow of foods every day) to not only maximize your nutrient intake, but to also impact your baby's taste preferences for healthy foods. That's right - your baby can "taste" what you're eating via your amniotic fluid (the liquid around the baby during pregnancy). This early exposure helps prepare for a non-picky eater.



Choose Quality

Emphasize whole foods such as colorful veggies and fruits, whole grains (oats, whole wheat bread, brown rice), calcium-rich dairy (milk, yogurt, cottage cheese), plant-based and lean animal protein sources (beans, nuts, lean meat), and healthy fat options (olive oil, nuts/seeds, eggs, fish, avocados, olives). Choose more foods close to their natural state and limit processed food when you can.



Choose Density

Pregnancy is a crucial time when protein needs are very high and dietary protein deficiency is common (especially for vegetarians/vegans). Consume a wide variety of high-quality protein (lean meat, eggs, dairy, beans, nuts) for higher energy levels, less nausea, improved development and birth weight for your baby, and lower risk of preeclampsia (dangerous high blood pressure during pregnancy).

This guide is provided by:



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods

breast milk:

all milk expressed through
breastfeeding, chestfeeding
or pumping



Choose Clear

When you're pregnant, your body needs more fluid to help form the baby's amniotic fluid and to bring nutrients to the baby with proper blood circulation. Aim to drink 100 ounces per day (about 12 cups) of water. Avoid sugar-sweetened beverages, which can cause dehydration. If drinking water is a challenge, try adding fruit slices to flavor your water naturally, or try eating hydrating fresh produce such as cucumbers, watermelon, bell peppers, radishes, spinach, and tomatoes.



Choose Key Nutrients

There are crucial nutrients that you and your baby need as you grow together, and it can be hard to find enough of them in food. Take a daily comprehensive prenatal vitamin that includes iron, folate, vitamin B12, calcium, choline, vitamin D, zinc, and omega-3 fatty acids (EPA/DHA). These specific vitamins and minerals are important during all trimesters of your pregnancy and into the postnatal period.



Choose You

A partner or support network is especially important for your health and wellbeing during pregnancy and for care of your baby. Once your baby arrives, eating to support your needs in postpartum is foundational for your delivery recovery, hormone balance, mood, and energy levels. Continue to follow the healthy eating/drinking tips above, including taking a high quality prenatal vitamin. Staying hydrated is very important, as breast milk is 90% water.



Choose For The Future

The nutrition decisions made during pregnancy will help keep your baby healthy into adulthood, shape food and taste preferences when they start solid food, and set up successful nursing. The diverse flavors you eat will pass through your breast milk, just like they did when your baby was in utero.



The information contained in this guide should not be used as a substitute for the medical care and advice of your pediatrician. There may be variations in treatment that your pediatrician may recommend based on individual facts and circumstances.



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods

Your baby is growing fast and working on many new skills including feeding. Whether you offer breast milk, formula or both, you can develop skills that will be helpful for your child to start eating solid foods at around 6 months.

What should my baby eat?

Breast milk and/or iron-fortified infant formula is the true "first food" in your baby's diet. The American Academy of Pediatrics (AAP) recommends exclusive consumption of breast milk until age 6 months.

For resources and support, ask your pediatrician, reach out to your local WIC office, find a local La Leche League, or scan here for more resources!



What is responsive feeding?

Responsive feeding is a model of feeding your child that is recommended by United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF), the AAP, and the World Health Organization. In following this model, you become responsive to your baby's hunger and fullness cues instead of following a specific timed feeding schedule. Your baby may eat more often one day, and less often another day. Being responsive to your baby's needs will help them learn to eat based on their own internal hunger drive. No matter their source of food, breast milk and/or iron-fortified infant formula, it's crucial to build a feeding relationship with your child from day one.

How do I know if my baby is full or just needs a feeding break?

Babies will typically pause and rest but keep their mouth near the breast, chest, or bottle nipple if they are taking a break. If your baby turns away, falls asleep, or begins to show interest in other things in the environment, it's best to honor those fullness cues and stop the feeding.

Does my baby need water?

No. Babies do not and should not drink water or any other beverages at this time because their kidneys can't easily handle plain water. If they need fluids, they should only be given breastmilk and/or infant formula.

This guide is provided by:



How much should my baby eat?

At 2 months, babies eat anywhere from 3 to 5 ounces of breast milk or infant formula about every 2-4 hours. By 4 months, they may eat 4 to 6 ounces per feeding. After the first 1-2 months babies may start to sleep longer at night and eat more in the day. The amount and timing of feedings may vary as you follow the responsive feeding model.

How do I know if my baby is hungry?

Signs your baby is hungry may be fussiness, opening the mouth, rooting (a reflex that helps the baby turn their head to find breast, chest, or bottle nipple), and lip smacking. Reading baby's cues and learning how your baby communicates hunger and fullness is an important part of responsive feeding.



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods



Should I put solid foods like cereals in the bottle?

No. Breastmilk and formula have all the nutrition that babies need at this stage, and most babies do not need the excess calories. Solid foods are not typically recommended until around the 6 month mark. If your baby has reflux symptoms, talk to your pediatrician before adding anything to bottles of breastmilk or infant formula.

breast milk:

all milk expressed through breastfeeding, chestfeeding or pumping



How do I know if my baby is not tolerating formula or something in the nursing parent's diet?

If your baby is having symptoms like excessive spitting up, excessive fussiness, blood in the stool or other symptoms, please talk to your pediatrician about whether it is time to consider a new formula or a change to the nursing parent's diet.



Boosting Feeding Development

- 1. GROSS MOTOR SKILLS:** Build gross motor strength through supervised tummy time on a flat surface, your lap, or your chest. Tummy time is laying babies on their stomachs for brief periods while they're awake to help build neck, shoulder, and chest strength. Your baby will need this strength around 6 months when it's time to sit up in a feeding chair to start solid foods.
- 2. FINE MOTOR AND ORAL MOTOR SKILLS:** Encourage your baby to hold toys or safe teetherers in their fists. They may bring toys to their mouth to explore. This helps build eating skills for the future.
- 3. COMMUNICATION SKILLS:** In order to learn to talk, babies need to hear language and see gestures and facial expressions. Narrate what's happening throughout the day, including when you are eating or cooking. Talk to your baby face to face. Watch and respond to their attempts to communicate back to you.
- 4. TASTE TRAINING:** If you are nursing, make sure to eat a variety of foods to nourish both you and your baby. The flavors of food passed through breast milk provide your baby with a variety of tastes before you introduce solid foods.

REMEMBER to share this information with anyone in your household or support system who will also be responsible for feeding your child.



The information contained in this guide should not be used as a substitute for the medical care and advice of your pediatrician. There may be variations in treatment that your pediatrician may recommend based on individual facts and circumstances.

Contributors: Carmen Berry, MPH, RD, LD; Kofi Essel, MD, MPH, FAAP; Nimali Fernando, MD, MPH, FAAP;
Rupa Mahadevan, MD, FAAP, ABOIM; Melanie Potock, MA, CCC-SLP

RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods

From four to six months, breast milk and/or iron-fortified formula is still the main food in your baby's diet. Experts recommend starting solid foods at 6 months, but if your baby is showing signs of readiness for "tasting flavors," you can start offering small tastes of pureed foods shortly before 6 months. If your baby does not show these signs, do not start. Wait until your baby is ready.



What are the signs of readiness?

Your baby is ready for small tastes of pureed or smooth foods when they can hold their head up steadily, open their mouth when they see food, sit upright with support in an infant seat or high chair, keep food in their mouth and swallow it, and bring toys or their fist to their mouth to explore.



What is the "flavor window"?

The flavors your baby is exposed to early on can shape their taste preferences for life. As they approach 6 months, babies are highly receptive to a variety of flavors. If you choose to offer some tiny tastes before 6 months, focus on a variety of single ingredient foods, to not hide the flavor with other tastes. Prioritize tastes of veggies, which are often more bitter or savory, to expand your baby's taste palate.



What kind of foods should I offer my baby as they approach 6 months?

Your baby's diet is still mainly breast milk or formula. To begin experiencing flavors of foods, offer your baby a small taste of smooth pureed veggies (such as broccoli, sweet potatoes, beets) and smooth pureed fruits (such as peaches, apples, berries).

Previous recommendations on waiting 3-5 days in between introducing new foods is no longer necessary when offering low allergenic foods such as veggies or fruits. If your baby or family has a history of allergies, talk to your baby's doctor before beginning.. See the 6-9 Months Guide and "Safe Eating Tips" section for answers to common questions about safely starting solids for your baby at 6 months.



How much should my baby be tasting?

When offering foods, think variety not volume. **As your baby approaches 6 months**, food is more for taste exposure, not for calories or nutrients, which your baby is getting from breast milk and/or formula. Offer just one to two teaspoons of a one-ingredient food, to not hide the flavor. Prioritize a variety of veggies. You can offer smooth pureed food on a soft baby spoon or from your clean fingertip.

This guide is provided by:



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods



Why does my baby make a face when tasting food?

Sometimes babies make faces when they try certain foods. These expressions do not mean they don't like these foods. It is often just a reaction to a new and different texture. Offer another taste, and if your baby opens their mouth, you know they want more! Often fruits are easy for babies to enjoy because of their sweetness. Bitter or savory foods like some veggies may take more practice before your baby appears to like them. Make sure to offer those more often.



When do I offer allergenic foods?

Wait until your baby is 6 months old to introduce the top 9 foods that often cause allergies (dairy, egg, peanut, tree nut, soy, wheat, fish, shellfish, sesame). Research shows that this early exposure, and continued regular exposure, helps to reduce the risk of developing severe food allergies. Talk to your pediatrician and see the 6-9 Months Guide and "Safe Eating Tips" section for answers to common questions about safely starting solids, including allergenic foods, for your baby at 6 months.



Boosting Feeding Development

- 1. ORAL MOTOR SKILLS:** When babies nibble on their fingers, hands, and teethers, they are learning to fine tune their jaw movements and explore with their mouths. You can help babies enjoy this time of exploration by offering a variety of safe teething toys in many different shapes and textures.
- 2. GROSS MOTOR SKILLS:** Encourage your baby to roll with supervised "tummy time." First they will roll from belly to back and then eventually from back to belly. This time will help them build their core muscles so they can sit up and eat solid foods as they approach 6 months.
- 3. FINE MOTOR SKILLS:** Encourage your baby to grab onto teethers or other safe toys. This skill will be important as they learn to hold a spoon once they have started eating solids around 6 months.
- 4. COGNITIVE AND COMMUNICATION SKILLS:** Talk to your baby face to face, pausing occasionally to watch and respond to their attempts to communicate back to you. You are getting these skills ready for sharing conversation during meals together, so keep distractions like screen time to a minimum and enjoy the connections you make with your baby.
- 5. TASTE TRAINING:** If you try tastes of different flavors close to 6 months, notice what they immediately accept and reject. Make sure to offer foods like veggies with more bitter or sour tastes more frequently than fruits, once you start feeding solids regularly at 6 months.

REMEMBER to share this information with anyone in your household or support system who will also be responsible for feeding your child.



The information contained in this guide should not be used as a substitute for the medical care and advice of your pediatrician. There may be variations in treatment that your pediatrician may recommend based on individual facts and circumstances.

breast milk:

all milk expressed through breastfeeding, chestfeeding or pumping

RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods

Now your baby is ready to be a true food explorer! This is the time to introduce many new flavors and textures. With practice, babies will accept these new foods and will ask for more. Simple modifications to family meals is a great way for your baby to build new skills and become an adventurous eater.

What Foods Do I Offer?

- Introduce small amounts of a wide variety of fruits, veggies, proteins, and grains in a rainbow of colors. Fruits and veggies have a low risk of allergic reactions and don't have to be introduced one at a time.
- For detailed information on introducing common high-allergen foods (dairy, egg, peanut, tree nut, soy, wheat, fish, shellfish, sesame), talk to your pediatrician and see the section on "Safe Eating Tips"
- Offer plenty of iron-rich foods like meats, legumes, green veggies, and iron fortified cereals.
- Spices like cinnamon, pepper, curry, garlic powder, and fresh or dried herbs like basil and parsley are a great way to introduce more flavors.
- Continue offering foods many times in rotation. It may take babies 8-10 tries over multiple days or weeks to embrace the flavors of some foods like veggies.
- When using store-bought baby foods, select products with over 50% veggies or single-vegetable purees to help train babies' taste buds. Fruit and veggie blends may hide the flavor of veggies.



How Much Do I Offer?

- From 6-9 months, offer 3 meals per day at family mealtimes starting at 2-3 tablespoons of pureed (smoothly blended) or soft foods and gradually reaching about $\frac{1}{2}$ a cup. Remember you are feeding responsively, so it's ok if your baby doesn't eat the full amount. Babies decide how much they'd like to eat and when they are full.
- At this age, it is important that babies have enough hunger for the important calories, fat, protein, and other nutrients from breast milk and/or formula. Consider offering solid foods after or between breast milk or formula feedings.
- Respect your baby's hunger cues. When they turn their face, close their mouth when food approaches, and/or lose interest, they are likely done eating.

LOOK FOR THIS ICON

Products approved to use PHA's icon contain over 50% veggies and no additives.



This guide is provided by:



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods



How Do I Offer Foods?

- Always supervise your baby during mealtime. Sometimes babies will gag when they sense a new texture in their mouth. If they are frequently gagging, try a smoother texture. With more practice and exposure, gagging often decreases.
- Put food in front of your baby on their tray or table to let them explore with their hands. This exploration, although messy, is an important step to encourage your baby to try new foods. It also supports brain and fine motor development.
- Adapt family meals by blending, fork mashing, or finely dicing soft foods. Strips of soft, "squishable" foods about the width of your pinky finger are perfect at this age too.



What About Drinks?

- Breast milk and/or iron-fortified formula feedings are still the main way that babies get nutrition and hydration.
- Offer a few small sips of water in a small open cup or straw cup so babies get used to the taste of plain water. Offer no more than 4 ounces of water per day.
- Babies under 12 months should not be offered juice or other beverages.



Boosting Feeding Development

- ORAL MOTOR SKILLS:** Develop baby's control and coordination for safe swallowing by providing a variety of purees they can eat from a spoon. Small, squishable pieces of finger foods can help them learn to bite and chew. As your baby tries new foods, you'll often see them push the food out with the tip of their tongue. This natural "tongue thrust reflex" will slowly begin to go away in the next few months.
- GROSS MOTOR SKILLS:** Position babies for feeding with support for the torso (chest, belly, and back). Once their knees bend over the edge of the high chair seat, they need a footrest for support.
- FINE MOTOR SKILLS:** Providing soft pieces of food can help babies start to "rake" foods with their hands and hold larger strips in their fists. By 9-12 months, the raking grasp will turn into a pincer grasp where they precisely grab and release foods with their fingers.
- COGNITIVE AND COMMUNICATION SKILLS:** Share conversations with your baby during mealtimes by asking questions and talking about the food you are eating together.
- TASTE TRAINING:** Introduce the same food in different ways with different textures. Try boiling, blanching, steaming, roasting and adding different spices to veggies to make them more fun and interesting. Remember, it may take many exposures to a new food before your baby may appear to like it.

REMEMBER to share this information with anyone in your household or support system who will also be responsible for feeding your child.



The information contained in this guide should not be used as a substitute for the medical care and advice of your pediatrician. There may be variations in treatment that your pediatrician may recommend based on individual facts and circumstances.

FOR MORE EASY WAYS TO
MODIFY FAMILY MEALS FOR
YOUR NEWEST EATER,
SCAN HERE.



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods

Now is the time for your baby to move past purees and smashed foods to begin exploring a wide variety of textures and flavor combinations by enjoying modified versions of family meals. Engage your baby in mealtime conversations and embrace the mess, as your baby is learning how to self feed at this age.

What Foods Do I Offer?

- VARIETY:** Continue to offer a variety of fruits, veggies, proteins, and grains in a rainbow of colors. Share family meals together with recipes that have more combined ingredients, flavors, and spices. If your child chooses not to eat certain veggies or fruits, continue offering them multiple times on other days. Sometimes up to 8-10 tries to help with taste acceptance.
- TEXTURE:** By 9 months, make sure your baby has moved on from pureed or smooth foods to chewing a variety of soft bite-sized or handheld foods. Store-bought purees and pouches can be an easy way to feed your baby, but limit them to times when they may be needed for convenience, or use as a dip for more textured foods.
- ALLERGENIC FOODS:** By 9 months, your baby may have tried all 9 of the high-allergen foods: dairy, egg, peanut, tree nut, soy, wheat, fish, shellfish, sesame. Once a high-allergen food is introduced, it is important to maintain it in your baby's diet on a regular basis. Early and constant exposure has been shown to reduce the risk of developing food allergies later.
- READ LABELS:** Be aware that many convenient toddler "snack foods" like cheese puffs, fruit-flavored gummy snacks, yogurt melts, and toddler prepackaged meals may have more added salt and sugar than what is recommended for that age. Try to limit using them.

LOOK FOR THIS ICON

Products approved to use PHA's icon contain over 50% veggies and no additives.



This guide is provided by:



How Much Do I Offer?

- Around 9 months, most babies eat 3-5 small meals or snacks, spread throughout the day. Offer about $\frac{1}{2}$ a cup of a variety of foods per meal.
- Babies still need breastmilk or formula for calories and nutrition but may be slowly replacing bottles with solid food. Consider offering meals or snacks before formula and/or breast milk as your child's interest shifts to solid foods.
- Remember to look for hunger and fullness cues. Trust your baby to regulate their own food intake and do not pressure them to take more bites.



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods



How Do I Offer Foods?

- Instead of being spoon fed or handed foods, at 9 months babies should be mostly picking up foods and spoons and feeding themselves. Continue close supervision while serving finger foods.
- Embrace the mess. Allowing babies to get messy during meal times helps with sensory development and lets them become more familiar and comfortable with foods with a variety of textures. If they start throwing food, it may mean they are done eating and ready to get down from their chair.
- Feed your baby modified versions of your family meals so they can get used to the ways you season foods. It also helps reduce the need to prepare multiple meals now and in the future. This may mean chopping an ingredient smaller or cooking it slightly longer so it is soft. Babies under 12 months old need very little sodium, so set aside your baby's meal portion before seasoning with salt for the rest of the family.



What About Drinks?

- Your baby is still consuming breast milk and/or formula for calories, hydration, and nutrition. Wait until 12 months to substitute some or all of this intake with whole cow's milk. At one year of age, more calories will come from solids than whole milk or breast milk. Talk to your child's doctor if you have any questions or concerns about stopping bottles or using an alternative milk.
- Offer up to a max of 8 ounces of water for the full day in a small open cup or straw cup. This water is important to help support healthy digestion and may even prevent chronic constipation.
- Milk, juice, and other beverages (carbonated soft drinks, tea, etc.) should not be offered to babies under 12 months old.

REMEMBER to share this information with anyone in your household or support system who will also be responsible for feeding your child.



The information contained in this guide should not be used as a substitute for the medical care and advice of your pediatrician. There may be variations in treatment that your pediatrician may recommend based on individual facts and circumstances.

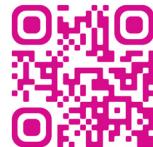
Contributors: Carmen Berry, MPH, RD, LD; Kofi Essel, MD, MPH, FAAP; Nimali Fernando, MD, MPH, FAAP;
Rupa Mahadevan, MD, FAAP, ABOIM; Melanie Potock, MA, CCC-SLP



Boosting Feeding Development

- ORAL MOTOR SKILLS:** At 9 months, babies develop more of a circular or rotary chew when eating. If their chew appears to be more of an up and down or "squish with the tongue and swallow" pattern, you can encourage better chewing by placing a soft food item directly on the jaw in the back of their mouth where their new molars will soon appear. Press firmly to help your child feel the food and to prompt that first chew.
- GROSS MOTOR SKILLS:** Spend plenty of time playing on the floor and encourage babies to attempt to crawl, pull up to stand, take steps holding onto furniture and eventually take steps independently. These activities strengthen leg, arm, and core muscles (chest, belly, & back) and will help them to feel stable as they sit in a feeding chair and self feed.
- FINE MOTOR SKILLS:** The "raking" movement with their whole hand gradually turns into a pincer grasp, where they can more precisely grab and release food with their thumb and pointer finger. Help your baby learn to dip and scoop with a spoon by gently guiding their spoon as they hold it.
- COGNITIVE AND COMMUNICATION SKILLS:** Babies at this age are beginning to understand language more than they can express it. Continue talking about what you are doing throughout the day such as naming foods when grocery shopping or preparing meals. Engage your baby in family meal conversations.

SCAN THIS QR CODE FOR IDEAS AND RECIPES FOR FINGER FOODS:



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods

During your baby's first year, growth is fast so they are very hungry. However, after age one, growth and metabolism slow down. You might notice your baby, now a toddler, is less hungry and not as interested in every meal. They may not enjoy foods that they once liked. Be patient as toddlers may need the same kind of practice with foods, like veggies, as they did when they first started solids.



What to Eat & How Much

- Offer 3 meals ($\frac{3}{4}$ -1 cup of food per meal) and 2 snacks. Continue to share family meals with your toddler.
- Start with small portions, such as 2 tablespoons of each food, and offer more if they are still hungry. Some days they may eat very little, and some days they may eat a lot. This is normal, so try not to pressure your child to eat more.
- Aim for at least three food groups at meals and at least two food groups at snacks. Prioritize meals/snacks that include protein or dairy (which contain healthy fats) and fiber-rich carbohydrates (veggies, fruits, and whole grains) to help kids get a variety of nutrients and feel fuller, longer.
- Limit use of toddler prepackaged snacks like yogurt melts, crackers, and puffs which may have too much added salt or sugar.
- Continue to prepare food safely to avoid choking hazards: chop or grind up whole nuts, cut hard uncooked veggies into thin strips or cook until soft (carrots, celery), slice tiny round foods in half (blueberries) and larger round foods in quarters (grapes, cherry tomatoes), cut hot dogs into thin half moon slices, thinly slice hard fresh fruit (apple), shred or thinly slice cheese, thinly spread nut and seed butters onto toast or other foods, avoid popcorn and some types of candy (hard candy, jelly beans, fruit snacks, gummy or sticky candy).

**If your child requires an alternative milk, talk to your pediatrician about what choices are available and how to make sure there is enough fat and nutrients in their diet.*



Fill half your plate at each eating opportunity with vegetables and fruits

FOR EACH MEAL OR SNACK...

CHOOSE 1 - 3:

- VEGGIES:** Offer a rainbow of colors every day for maximum exposure to flavors and nutrients. Set a family goal to try a new veggie each week!
- FRUITS:** Fresh, frozen, or canned in juice all count! Aim for a variety of whole fruits for maximum fiber and nutrients, not juice.
- WHOLE GRAINS:** Aim for at least half of grains to be whole grains each day (oats, whole wheat bread, brown rice, whole grain pasta, corn or whole wheat tortillas, whole grain pita or naan).

CHOOSE 1 - 2:

- PROTEIN:** Eggs, ground or shredded meats (turkey, beef, chicken, pork, lamb), fish & shellfish, tofu, beans & lentils, nut or seed butter
- DAIRY*:** milk, cottage cheese, yogurt, cheese

This guide is provided by:



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods



Toddler Beverages

- Around 12 months, your child should transition from breast milk or formula to whole cow's milk.* Fat is important for brain development until 24 months. Alternatively, you can continue to offer breast milk through breastfeeding or from a cup.
- Use cups instead of bottles by age 12 months. Straw cups are great for exercising important facial muscles that are used for eating and speaking. Sometimes toddlers will drink less milk when they transition to a cup. Toddlers should be getting most of their nutrition from solid foods, and less from milk. Limit milk intake to 16-24 ounces per day.
- Encourage drinking plain water. Juice is not necessary at this age. Even if diluted, it introduces unnecessary calories and can contribute to cavities. It may also encourage a strong preference for sweet foods. If you do decide to offer juice occasionally, offer no more than 4 ounces ($\frac{1}{2}$ cup) of 100% juice.



Approaches to Toddler Eating

- Remember parents and caregivers decide "when," "what," and "where" to eat. Your toddler decides "if" they are going to eat and "how much." Offer a meal with a variety of foods, including something you know they will eat and a few new foods to try.
- Sometimes toddlers will show new preferences and may stop eating foods they once enjoyed. It's important to keep rotating foods, like veggies, onto their plate so they can learn to accept them again.
- If your toddler won't touch their veggies, it's okay to "hide" them in some favorite foods such as blending spinach into pasta sauce or butternut squash into mac & cheese. But also keep them in plain sight on the plate so that over time they will feel more comfortable exploring them by touching, smelling, playing, and then finally eating them!
- When possible, stick to a schedule of eating, and limit additional snacking or "grazing" between set eating times. Allow 2-3 hours between each meal and snack so your child can develop hunger for the next eating opportunity.

REMEMBER to share this information with anyone in your household or support system who will also be responsible for feeding your child.



The information contained in this guide should not be used as a substitute for the medical care and advice of your pediatrician. There may be variations in treatment that your pediatrician may recommend based on individual facts and circumstances.

Contributors: Carmen Berry, MPH, RD, LD; Kofi Essel, MD, MPH, FAAP; Nimali Fernando, MD, MPH, FAAP; Rupa Mahadevan, MD, FAAP, ABOIM; Melanie Potock, MA, CCC-SLP

RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods



Positive Mealtime Environment

- Help kids develop a mindful way of eating by not using electronic devices during mealtime. Use this time to have conversations and focus on family and food. If toddlers are not interested in eating, connect with them through conversation and enjoy the family time! If they'd like to get down, they can always do so and wait until the next meal or snack.
- Toddlers are watching YOU and what you eat so make sure to include a lot of variety in your diet. Now is the time to practice foods that may not be your favorites and show them that even adults can learn to love new foods, like veggies.
- Your toddlers are also listening. Set the stage and create a positive food environment, which includes a neutral approach to all foods and body shapes and sizes. Your attention and positive reinforcement can be as effective as offering treats as rewards.

I love that you are touching and tasting your food. You are a true food explorer!!



Boosting Feeding Development

- ORAL MOTOR SKILLS:** Stop using bottles and pacifiers completely at one year. Prolonged bottle use puts children at higher risk for ear infections, cavities, and delayed oral motor skills.
- GROSS MOTOR SKILLS:** By 12 months of age, some children are walking but don't rush it. Crawling and/or cruising along furniture helps them develop the tiny muscles in the hands that allow them to hold utensils.
- FINE MOTOR SKILLS:** Food placed into partitioned plates and ice cube trays can help children develop spoon and fork skills because the edges of the partitions provide a barrier as they scoop or pierce soft foods. Use a small child's safety fork with rounded tips.
- COGNITIVE AND COMMUNICATION SKILLS:** At this age, children can imitate gestures and may be able to communicate back to you in their own way. When talking to your child, remember to pause after each question for at least 3 seconds to allow them time to process the information and attempt to respond. For example, ask if they want more food. Even a smile is a response, so never withhold food if they cannot gesture or talk yet.

*If your child requires a non-dairy alternative, talk to your pediatrician about what choices are available and how to make sure there is enough fat and nutrients in their diet.

Dr. Yum's Favorite Recipes

SCAN THIS QR CODE
FOR MORE RECIPES



chicken veggie meatballs

Prep 20 minutes, Cook 30 minutes, Yields 48 1-inch Meatballs

ingredients

- ½ sweet onion, very finely chopped
- ½ yellow squash, very finely chopped
- ½ zucchini, very finely chopped
- 1 carrot, grated
- 1 cup baby spinach, very finely chopped (fresh)
- 2 pounds lean ground chicken
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- ½ teaspoon garlic powder
- 2 tablespoons ketchup
- 2 teaspoons yellow mustard
- ½ tablespoon worcestershire sauce (omit for fish allergies)
- 1 cup rice cracker crumbs



method

Preheat oven to 375 degrees. Saute vegetables in a pan with a small amount of olive oil. When vegetables are soft, add chopped spinach and stir until wilted. Remove vegetables from heat and allow to cool a bit. In a large mixing bowl, place 2 pounds of lean ground chicken. Season with 1/2 teaspoon each of salt, pepper, and garlic powder. Add ketchup, mustard, Worcestershire sauce, and rice cracker crumbs. Add vegetables and gently mix everything together using your hands or a potato masher. Using a small scoop, form meatballs and place on a baking sheet sprayed with non-stick spray. Bake meatballs for 15 minutes, then turn them and bake for an additional 15 minutes.

Add to your favorite sauce or eat plain. They also taste great cold and can easily be packed for lunch.

BABY FRIENDLY TIP: Break the meatballs into small pieces or make teeny tiny meatballs to help your baby practice self-feeding and perfect the pincer grasp.

broc and cara treats

Prep 15 minutes, Cook 15 minutes, Yields 20 Treats

ingredients

- 5 cups broccoli, chopped
- 3 carrots, grated (1/4 cup reserved)
- 1 onion
- 4 eggs
- 1 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon ground cumin
- 1 cup panko bread crumbs (substitute ground cashews for gluten-free)
- 1 cup grated parmesan cheese
- 2 tablespoons olive oil (coconut oil as an alternative)



method

Steam broccoli in a steamer basket or an inch or so of water until fork tender. Pulse broccoli, grated carrots (minus 1/4 cup), onion, egg, salt, cumin, panko, and parmesan cheese in a food processor. Pulse just till chopped finely. Mix in the remaining 1/4 cup of carrots. Using 1 tablespoon of the mix at a time, form 2 x 1 inch nuggets. Heat oil in a skillet. Flatten each nugget and saut  e on one side until crispy and then flip. Serve warm.

BABY FRIENDLY TIP: Cut into smaller pieces so they are easy for your baby to pick up and chew. If serving larger pieces, always supervise to make sure your baby is taking small, comfortable bites for their stage of eating.

RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods

Keeping your baby safe while eating is a top priority. Here are safe eating tips to address some of the most common questions parents and caregivers might encounter from the start of introducing solid foods through the first year of your baby's life.



How to Serve Foods Safely

To determine if a food is safe for your baby to eat, ask yourself: Can baby break it down easily with just their gums? Is it easily squished between your finger and thumb? In addition to offering pureed or blended foods, here are 6 ways to cut soft and safe foods for baby:



MATCHSTICKS: Soft, fresh foods with skins removed and cut into small, manageable slivers (example: peeled fresh cucumber or apple)



HANDBEDS: Larger but very soft pieces held in baby's entire hand to explore and bite (example: chunks of roasted butternut squash)



SHREDDED: Offer moist, tender foods that pull apart easily into tiny shreds. (example: soft cooked ground beef or salmon)



SMASHED: A quick "smash" on a round food can prevent choking yet still allow baby to pick it up with ease. Smashed foods can also be presented on a preloaded utensil for self-feeding (example: cooked beans or soft sweet potato)



PINKY STRIPS: Soft, moist foods that baby can gnaw and still manage small pieces that break off. Tip! Roll in breadcrumbs to make the food less slippery for baby's grasp. (example: strips of roasted zucchini or avocado)



PEA-SIZED CUBES: Baby will rake up a few soft cubes at this age. Offer soft fresh foods or cooked foods, never offer hard cubes (e.g., hard cheeses) that could lodge in baby's airway if accidentally swallowed whole. (example: kiwi or soft melon)



What To Avoid Before 1 Year

FOODS: Some foods have a higher risk for food poisoning and severe illness in young children with developing immune systems. These foods to avoid include honey, deli meats (hot dogs, salami, bologna, deli turkey, etc.), raw or undercooked eggs or meats, and unpasteurized or raw dairy products or cheeses. Items with milk products should say "pasteurized milk" in the ingredient list on the label.

BEVERAGES: A baby's primary source of nutrition and hydration in the first year is breast milk and/or infant formula. Plain water may be introduced in small amounts starting at 6 months. Other types of beverages such as milk, juice, and sugar sweetened drinks should not be offered to babies under the age of 12 months.

This guide is provided by:



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods



Choking vs Gagging: Keeping an Eye on Baby

- Gagging is nature's way of trying to protect your baby's airway. For babies who are just starting solids, gagging is a natural response to new tastes, new textures, and subtle temperature changes.
- A choking child may appear panicked, wide-eyed with an open mouth and drooling, and progressing to bluish skin in or around their lips, gums, fingernails, or eyes. Audible gasps, faint noises, or wheezing may be detected, but typically there is little sound because the airway is blocked. Ask your pediatrician about CPR training in your area before starting solid foods with your baby.
- Common food choking hazards to avoid: whole nuts and seeds (peanuts, sunflower seeds, almonds), hard uncooked vegetables (carrots, celery), round foods (whole blueberries, grapes, or beans), popcorn, hot dogs, hard fresh fruit (chunks of apple), large chunks of cheese (string cheese), spoonfuls of nut and seed butters (undiluted peanut butter), candy (hard candy, jelly beans, fruit snacks).



Pacifier and Feeding Development

- During the first 6 months, pacifiers are helpful for soothing and decreasing the chance of SIDS, the sudden, unexpected and unexplained death of an apparently healthy baby. Extended use may lead to feeding and swallowing problems and can pose a safety risk. It could even impact your baby's facial development.
 - ◊ Stop daytime use of the pacifier by 6 months of age to avoid mouth injuries from falling with a pacifier in the mouth.
 - ◊ Stop using a pacifier for naps/nighttime around 12 months. This will help them develop a mature swallow pattern to safely advance to a variety of textured foods.

top 9 food allergens



Food Allergens

Between 6-12 months, one by one, introduce the top 9 food allergens, foods that have the highest rates of food allergies, including dairy, egg, peanut, tree nut, soy, wheat, fish, shellfish, and sesame. Research shows that early exposure, and continued regular exposure, helps to reduce the risk of developing severe food allergies.

**Talk to your pediatrician if you have concerns about introducing these foods or if you have a family history of food allergies.*

- Make these foods baby friendly. For example, take a teaspoon of smooth peanut butter and dilute it in a teaspoon or more of warm water so it is not as sticky and thick, which could be a choking hazard
- Ideally, pick a time when your baby will be awake for about two hours so that you can monitor for reactions. Wait at least two to three days between introducing new allergenic foods and watch for symptoms such as:
 - ◊ Skin: rash; itching; swelling of lips, tongue, face
 - ◊ Color Change: bluish, flushed, or pale color. For babies with darker skin, look for color changes in the lips, gums, tongue, and/or fingernails.
 - ◊ Lungs: coughing, wheezing, trouble breathing
 - ◊ Digestive system: vomiting, diarrhea
 - ◊ Nervous system: drowsiness

**Call your baby's doctor with any mild symptoms such as rash or itching.
Call 911 or visit the emergency room for any severe reactions.**



The information contained in this guide should not be used as a substitute for the medical care and advice of your pediatrician. There may be variations in treatment that your pediatrician may recommend based on individual facts and circumstances.

RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods

Descripción general

La alimentación de un bebé durante los primeros 1.000 días — desde el embarazo hasta los dos años — puede ser una aventura emocionante tanto para los padres como para los cuidadores y los bebés. Es un periodo de desarrollo, aprendizaje y vinculación. También es un momento en el que se pueden establecer patrones de alimentación saludables para toda la vida. Como el cerebro y el cuerpo están madurando rápidamente, es importante que los bebés coman una variedad de alimentos saludables en el momento adecuado para obtener los nutrientes esenciales que necesitan.

Para cualquier persona implicada en la alimentación de los más pequeños — ya sea un parent, un cuidador, un familiar o un amigo — una orientación oportuna puede facilitar la navegación de la trayectoria alimentaria de cada niño. Los médicos pueden desempeñar un papel importante proporcionando a las familias una educación creíble sobre el desarrollo de la alimentación, ya que proporcionan la continuidad de la atención durante el embarazo, la lactancia y la primera infancia.

Por este motivo, Partnership for a Healthier America (Asociación por una América más Saludable), en colaboración con el Proyecto Dr. Yum y un equipo multidisciplinar de expertos en la infancia, ofrece orientación anticipada sobre la alimentación de los bebés y la introducción temprana de las verduras.

Utiliza estas guías de primeros alimentos para compartir consejos proactivos y actividades prácticas para impulsar el desarrollo de la alimentación y crear hábitos saludables en cada etapa de la alimentación del niño.

Guía prenatal y postnatal

Esta guía incluye consejos para ayudar a los padres y cuidadores a entender cómo las elecciones alimentarias pueden favorecer un embarazo saludable y repercutir en su salud y la de su hijo a corto y largo plazo.

Guía de 1 a 4 meses

Esta guía explica el modelo de alimentación responsable y ofrece a las familias orientación sobre cómo desarrollar habilidades que serán útiles cuando su hijo empiece a comer alimentos sólidos alrededor de los 6 meses.

Guía de 4-6 meses

Aunque la leche materna y/o la fórmula fortificada con hierro siguen siendo el alimento principal de la dieta del bebé, ya es hora de introducir nuevos sabores y texturas. Esta guía destaca los signos de que está preparado para empezar a comer alimentos sólidos.

Guía de 6 a 9 meses

Esta guía proporciona información a las familias sobre cómo introducir de forma segura a los bebés en una variedad de nuevos sabores y texturas junto con los importantes nutrientes de la leche materna y/o la fórmula fortificada con hierro.



Guía de 9 a 12 meses

Esta guía proporciona consejos a las familias sobre cómo ofrecer una amplia variedad de texturas y combinaciones de sabores disfrutando de comidas familiares modificadas y desarrollando habilidades de autoalimentación.

Guía para niños pequeños

Alrededor del año, los niños pueden tener menos hambre y no estar tan interesados en los alimentos que antes les gustaban. Esta guía ofrece consejos de alimentación para niños pequeños y para crear un entorno positivo a la hora de comer para toda la familia.

Complemento: Consejos para una alimentación segura

Utilice estos consejos para ayudar a que la introducción de alimentos sea aún más segura para su bebé, incluyendo información detallada sobre la introducción de los 9 principales alérgenos alimentarios, formas de servir una variedad de alimentos de forma segura y más.



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods

Criando bebés aventureros con los primeros alimentos es una iniciativa de la campaña Verduras Temprano y a Menudo de la Asociación por una América más Saludable, en colaboración con el Proyecto Dr. Yum, cuyo objetivo es criar a una generación de bebés aventureros en colaboración con profesionales de la salud, fabricantes de alimentos y educadores de la primera infancia.

Para más información, visite www.ahealthieramerica.org/firstfoods

ESTAS HERRAMIENTAS EDUCATIVAS HAN SIDO ELABORADAS POR:



NIMALI FERNANDO, MD, MPH, FAAP

Fundadora del Proyecto Dr. Yum, Propietaria de la Pediatría Yum y Coautora de "Raising a Healthy, Happy Eater (Criando a un bebé sano y feliz)".



CARMEN BERRY, MPH, RD, LD

Directora del Programa de Nutrición, de la Asociación por una América más Saludable



KOFI ESS, MD, MPH, FAAP

Pediatra de la comunidad en el Hospital Nacional de Niños; Profesor Adjunto de Pediatría, Director del Programa de Medicina Culinaria de GW, Cumbre de Salud Pública Clínica sobre la Obesidad y la Concentración Académica de Salud Comunitaria/Urbana en la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad George Washington



RUPA MAHADEVAN, MD, FAAP, ABOIM

Médico de Medicina Integral en el Centro de Ciencias de la Salud de la LSU; Profesor Adjunto de Medicina y Pediatría en el Centro Oncológico Feist Weiller del Sistema de Salud de la LSU/Ochsner y Director del Programa de Medicina Culinaria



MELANIE POTOCK, MA, CCC-SLP

Especialista en Alimentación Pediátrica, Autora de "Responsive Feeding (Alimentación Responsable)" y Coautora de "Raising a Healthy, Happy Eater (Criando a un Bebé Sano y Feliz)"



EMILY RYDBOM, CN, BCHN, CNP

Propietario y director general de GrowBaby Health (Crecer la salud del bebé)



Acerca de la Asociación por una América más Saludable

La Asociación por una América más Saludable (PHA) es la principal organización nacional sin fines de lucro que trabaja para crear cambios duraderos y sistemáticos que transformen el panorama alimentario en favor de la salud igualitaria. La PHA desarrolla enfoques basados en pruebas que se aplican en asociación con el sector privado, las organizaciones sin fines de lucro y el gobierno, aprovechando los activos de la PHA y los conocimientos de los socios para acelerar el ritmo de la transformación.

dr.yumproject

Acerca del Proyecto Dr. Yum

El Proyecto Dr. Yum es una organización sin fines de lucro dirigida por pediatras que ayuda a las familias y a las comunidades a superar las barreras que impiden una buena alimentación mediante una colección de consejos, actividades y recetas gratuitas, junto con planes de estudio para centros preescolares y familias.

RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods

Comprender las necesidades de tu cuerpo — en cuanto a alimentación, sueño, movimiento y reducción del estrés — es esencial para tomar decisiones personales sobre tu embarazo. Ahora es el momento de crear un sistema de apoyo, haciendo que las personas que te rodean te apoyen para atender tus necesidades, incluyendo los alimentos que quieras comer. Aquí encontrarás las pautas alimentarias para favorecer un embarazo saludable y que repercutirán positivamente en tu salud y la de tu hijo a corto y largo plazo.



Elige el color

Aumenta la variedad y la cantidad de verduras y frutas de colores (intenta que haya un arco iris de alimentos todos los días) no sólo para maximizar tu ingesta de nutrientes, sino también para influir en las preferencias de tu bebé por los alimentos saludables. Así es: tu bebé puede “probar” lo que comes a través del líquido amniótico (el líquido que rodea al bebé durante el embarazo). Esta exposición temprana le ayuda a prepararse para comer sin remilgos.



Elige la calidad

Haz hincapié en los alimentos integrales, como las verduras y frutas de colores, los cereales integrales (avena, pan integral, arroz integral), los lácteos ricos en calcio (leche, yogur, queso cottage), las fuentes de proteínas vegetales y animales magras (alubias, frutos secos, carne magra) y las opciones de grasas saludables (aceite de oliva, los frutos secos/semillas, los huevos, el pescado, los aguacates y las aceitunas). Elija más alimentos cercanos a su estado natural y limite los alimentos procesados cuando pueda.



Elige la densidad

El embarazo es un momento crucial en el que las necesidades de proteínas son muy elevadas y la deficiencia de proteínas en la dieta es común (especialmente para los vegetarianos/veganos). Consuma una amplia variedad de proteínas de alta calidad (carne magra, huevos, lácteos, legumbres, frutos secos) para obtener mayores niveles de energía, menos náuseas, un mejor desarrollo y peso al nacer de su bebé y un menor riesgo de preeclampsia (peligrosa presión arterial alta durante el embarazo).

Esta guía es proporcionada por:



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods



Leche materna:

se refiere a toda la leche que se extrae de la lactancia materna, del pecho (breastfeeding) o de la extracción de leche.



Elige claro

Cuando estás embarazada, tu cuerpo necesita más líquido para ayudar a formar el líquido amniótico del bebé y para llevar los nutrientes al bebé con una circulación sanguínea adecuada. Intenta beber 100 onzas de agua al día (unos 12 vasos). Evita las bebidas azucaradas, que pueden causar deshidratación. Si beber agua es un reto, prueba a añadir rodajas de fruta para aromatizar el agua de forma natural, o intenta comer productos frescos hidratantes como pepinos, sandía, pimientos, rábanos, espinacas y tomates.



Elige nutrientes clave

Hay nutrientes cruciales que tú y tu bebé necesitan mientras crecen juntos, y puede ser difícil encontrar suficientes en los alimentos. Toma a diario una vitamina prenatal completa que incluya hierro, folato, vitamina B12, calcio, colina, vitamina D, zinc y ácidos grasos omega-3 (EPA/DHA). Estas vitaminas y minerales específicos son importantes durante todos los trimestres del embarazo y en el periodo postnatal.



Elige tú

Una pareja o una red de apoyo es especialmente importante para tu salud y bienestar durante el embarazo y para el cuidado de tu bebé. Una vez que llegue tu bebé, comer para satisfacer tus necesidades en el posparto es fundamental para la recuperación del parto, el equilibrio hormonal, el estado de ánimo y los niveles de energía. Continúa siguiendo los consejos de alimentación y bebida saludables mencionados anteriormente, incluyendo tomar vitamina prenatal de alta calidad. Mantenerse hidratada es muy importante, ya que la leche materna está compuesta en un 90% por agua.



Elegir para el futuro

Las decisiones nutricionales tomadas durante el embarazo ayudarán a mantener la salud de tu bebé hasta la edad adulta, a configurar sus preferencias alimentarias y gustativas cuando empiece a comer alimentos sólidos y a establecer una lactancia satisfactoria. Los diversos sabores que comas pasarán a través de la leche materna, igual que cuando tu bebé estaba en el útero.



La información contenida en esta guía no debe utilizarse como sustituto de la atención médica y el asesoramiento de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que su pediatra puede recomendar en función de los hechos y circunstancias individuales.



RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods

Tu bebé está creciendo rápidamente y desarrollando muchas habilidades nuevas, entre ellas la de alimentarse. La AAP recomienda la lactancia exclusiva hasta los 6 meses. Tanto si le das leche materna, como si le das leche de fórmula o ambas, puedes desarrollar habilidades que serán útiles para que tu hijo empiece a comer alimentos sólidos alrededor de los 6 meses.



¿Qué debe comer mi bebé?

La leche materna y/o la fórmula infantil fortificada con hierro es el verdadero "primer alimento" en la dieta de su bebé. Para obtener apoyo y recursos para la lactancia o la extracción de leche, pregunta a tu pediatra, dirígete a la oficina local de WIC, busca una Liga de la Leche local o busca aquí para obtener más recursos.



¿Cuánto debe comer mi bebé?

A los 2 meses, los bebés comen entre 3 y 5 onzas de leche materna o de fórmula infantil cada 2-4 horas. A los 4 meses pueden comer de 4 a 6 onzas por toma. Despues de los primeros 1-2 meses, los bebés pueden empezar a dormir más tiempo por la noche y a comer más durante el día. La cantidad y el horario de las tomas pueden variar según el modelo de alimentación responsable.



¿Qué es la alimentación responsable?

La alimentación responsable es un modelo de alimentación de tu hijo recomendado por el Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la AAP y la Organización Mundial de la Salud. Siguiendo este modelo, usted responde a las señales de hambre y saciedad de su bebé en lugar de seguir un horario específico de alimentación. Tu bebé puede comer más a menudo un día y menos otro. Estar atento a las necesidades de tu bebé le ayudará a aprender a comer según su propio impulso interno de hambre. Sea cual sea su fuente de alimentación, leche materna y/o leche de fórmula enriquecida con hierro, es fundamental establecer una relación de alimentación con tu hijo desde el primer día.



¿Cómo sé si mi bebé está lleno o sólo necesita una pausa para alimentarse?

Los bebés suelen hacer una pausa y descansar, pero mantienen la boca cerca del pecho o el biberón si se están tomando un descanso. Si el bebé se aparta, se duerme o empieza a mostrar interés por otras cosas del entorno, lo mejor es respetar esas señales de saciedad y detener la toma.



¿Necesita mi bebé agua?

No. Los bebés no beben ni deben beber agua o cualquier otra bebida en este momento porque sus riñones no pueden manejar fácilmente el agua sola. Si necesitan líquidos, sólo se les debe dar leche materna y/o fórmula infantil.

Esta guía es proporcionada por:



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods



¿Debo poner alimentos sólidos, como cereales, en el biberón?

No. La leche materna y la fórmula tienen toda la nutrición que los bebés necesitan en esta etapa, y la mayoría de los bebés no necesitan el exceso de calorías. Los alimentos sólidos no suelen recomendarse hasta alrededor de los 6 meses. Si tu bebé tiene síntomas de reflujo, habla con tu pediatra antes de añadir nada a los biberones de leche materna o de fórmula infantil.

Leche materna:

se refiere a toda la leche que se extrae de la lactancia materna, del pecho (breastfeeding) o de la extracción de leche.



¿Cómo puedo saber si mi bebé no tolera la leche de fórmula o algo en la dieta de los padres lactantes?

Si su bebé tiene síntomas como regurgitación excesiva, nerviosismo excesivo, sangre en las heces u otros síntomas, hable con su pediatra para saber si es el momento de considerar una nueva fórmula o un cambio en la dieta de los padres lactantes.



Impulsar el desarrollo de la alimentación

- HABILIDADES MOTORAS GRUESAS:** Desarrolla la motricidad gruesa mediante el tiempo boca abajo supervisado sobre una superficie plana o sobre tu pecho. El tiempo boca abajo consiste en tumbar al bebé durante breves períodos de tiempo mientras está despierto para ayudarle a fortalecer el cuello, los hombros y el pecho. Tu bebé necesitará esta fuerza alrededor de los 6 meses, cuando llegue el momento de sentarse en una silla para empezar a comer alimentos sólidos.
- HABILIDADES MOTORAS FINAS Y ORALES:** Anima a tu bebé a sostener juguetes o mordedores seguros en sus puños. Puede llevarse los juguetes a la boca para explorarlos, lo que le ayudará a adquirir habilidades para comer en el futuro.
- HABILIDADES DE COMUNICACIÓN:** Para aprender a hablar, los bebés necesitan oír el lenguaje y ver gestos y expresiones faciales. Narra lo que ocurre a lo largo del día, incluso cuando comas o cocines. Habla con tu bebé cara a cara, observa y responde a sus intentos de comunicarse contigo.
- ENTRENAMIENTO DEL GUSTO:** Si estás amamantando, asegúrate de comer una variedad de alimentos para nutrirte a ti y a tu bebé. Los sabores de los alimentos que se transmiten a través de la leche materna proporcionan a tu bebé una variedad de sabores antes de que introduzcas los alimentos sólidos.

RECUERDE compartir esta información con cualquier persona de su hogar o sistema de apoyo que también será responsable de alimentar a su hijo.



La información contenida en esta guía no debe utilizarse como sustituto de la atención médica y el asesoramiento de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que su pediatra puede recomendar en función de los hechos y circunstancias individuales.

Colaboradores: Carmen Berry, MPH, RD, LD; Kofi Essel, MD, MPH, FAAP; Nimali Fernando, MD, MPH, FAAP; Rupa Mahadevan, MD, FAAP, ABOIM; Melanie Potock, MA, CCC-SLP

RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods

De los cuatro a los seis meses, la leche materna y/o la fórmula fortificada con hierro siguen siendo el alimento principal de la dieta de tu bebé. Los expertos recomiendan empezar con los alimentos sólidos a los 6 meses, pero si tu bebé muestra signos de estar preparado para "probar sabores", puedes empezar a ofrecerle pequeñas muestras de alimentos en puré poco antes de los 6 meses. Si tu bebé no muestra estos signos, no empieces. Espere a que esté preparado.



¿Cuáles son los signos de que está preparado?

Tu bebé está preparado para probar pequeños purés o alimentos suaves cuando puede mantener la cabeza erguida, abrir la boca cuando ve la comida, sentarse erguido con apoyo en un asiento para bebés o en una silla alta, mantener la comida en la boca y tragalarla, y llevarse los juguetes o el puño a la boca para explorar.



¿Qué es la "ventana de sabores"?

Los sabores a los que está expuesto tu bebé desde el principio pueden marcar sus preferencias gustativas de por vida. A medida que se acercan a los 6 meses, los bebés son muy receptivos a una variedad de sabores. Si decides ofrecerle algunos sabores pequeños antes de los 6 meses, céntrate en una variedad de alimentos de un solo ingrediente, para no ocultar el sabor con otros gustos. Prioriza los sabores de las verduras, que suelen ser más amargos o salados, para ampliar el paladar de tu bebé.



¿Qué tipo de alimentos debo ofrecer a mi bebé cuando se acerca a los 6 meses?

La dieta de tu bebé sigue siendo principalmente leche materna o de fórmula. Para que empiece a experimentar los sabores de los alimentos, ofrézcale a su bebé purés de verduras suaves (como el brócoli, las patatas dulces o el betabel) y purés de frutas suaves (como los duraznos, las manzanas o las bayas).

Las recomendaciones anteriores de esperar de 3 a 5 días entre la introducción de nuevos alimentos ya no son necesarias cuando se ofrecen alimentos poco alergénicos, como verduras o frutas. Si tu bebé o tu familia tienen antecedentes de alergias, habla con su médico antes de empezar. Consulta la Guía de los 6 a los 9 meses y la sección "Consejos para una alimentación segura" para obtener respuestas a las preguntas más habituales sobre el inicio seguro de los sólidos para tu bebé a los 6 meses.



¿Cuánto debe probar mi bebé?

Cuando le ofrezcas alimentos, piensa en la variedad, no en el volumen. **A medida que el bebé se acerca a los 6 meses,** la comida sirve más bien para exponerlo al sabor, no a las calorías ni a los nutrientes que su bebé está obteniendo de la leche materna y/o de la fórmula. Ofrécele sólo una o dos cucharaditas de un alimento de un solo ingrediente, para no esconder el sabor. Da prioridad a la variedad de verduras. Puedes ofrecerle un puré suave en una cuchara blanda para bebés o con la punta del dedo limpia.

Esta guía es proporcionada por:



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods



¿Por qué mi bebé hace muecas cuando prueba la comida?

A veces los bebés hacen muecas cuando prueban ciertos alimentos. Estas expresiones no significan que no les gusten esos alimentos. A menudo es sólo una reacción a una textura nueva y diferente. Ofrece otro sabor, y si tu bebé abre la boca, sabes que quiere más. A menudo, los bebés disfrutan fácilmente de las frutas debido a su dulzura. Los alimentos amargos o salados, como algunas verduras, pueden requerir más práctica antes de que a tu bebé le gusten. Asegúrate de ofrecérselos más a menudo.



Leche materna:

se refiere a toda la leche que se extrae de la lactancia materna, del pecho (breastfeeding) o de la extracción de leche.



¿Cuándo debo ofrecer alimentos alergénicos?

Espere a que su bebé tenga 6 meses para introducir los 9 principales alimentos que suelen causar alergias (lácteos, huevo, cacahuetes, frutos secos, soja, trigo, pescado, marisco y sésamo). Las investigaciones demuestran que esta exposición temprana, y continua, ayuda a reducir el riesgo de desarrollar alergias alimentarias graves. Habla con tu pediatra y consulta la Guía de los 6 a los 9 meses y la sección "Consejos para una alimentación segura" para conocer las respuestas a las preguntas más habituales sobre el inicio seguro de los sólidos, incluidos los alimentos alergénicos, para tu bebé a los 6 meses.

Impulsando el desarrollo de la alimentación

- HABILIDADES MOTORAS ORALES:** Cuando los bebés mordisquean los dedos, las manos y los mordedores, están aprendiendo a afinar los movimientos de la mandíbula y a explorar con la boca. Puedes ayudar a los bebés a disfrutar de este momento de exploración ofreciéndoles una variedad de mordedores seguros de muchas formas y texturas diferentes.
- HABILIDADES MOTORAS GRUESAS:** Anima a tu bebé a rodar con un "tiempo de barriga" supervisado. Primero rodará de la barriga a la espalda y, finalmente, de la espalda a la barriga. Este tiempo le ayudará a desarrollar los músculos del tronco para poder sentarse y comer alimentos sólidos cuando se acerque a los 6 meses.
- HABILIDADES MOTORAS FINAS:** Anima a tu bebé a agarrar los mordedores u otros juguetes seguros. Esta habilidad será importante cuando aprenda a sostener una cuchara una vez que haya empezado a comer sólidos alrededor de los 6 meses.
- HABILIDADES COGNITIVAS:** Habla con tu bebé cara a cara, haciendo pausas de vez en cuando para observar y responder a sus intentos de comunicarse contigo. Estás preparando estas habilidades para compartir conversaciones durante las comidas juntos, así que mantén las distracciones, como el tiempo de pantalla, al mínimo y disfruta de la conexión que estableces con tu bebé.
- ENTRENAMIENTO DEL GUSTO:** Si pruebas sabores diferentes cerca de los 6 meses, fíjate en lo que aceptan y rechazan inmediatamente. Asegúrate de ofrecerle alimentos como las verduras con sabores más amargos o ácidos con más frecuencia que las frutas una vez que empiezas a darle sólidos regularmente a los 6 meses.

RECUERDE compartir esta información con cualquier persona de su hogar o sistema de apoyo que también será responsable de alimentar a su hijo.



La información contenida en esta guía no debe utilizarse como sustituto de la atención médica y el asesoramiento de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que su pediatra puede recomendar en función de los hechos y circunstancias individuales.

RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods

Ahora tu bebé está preparado para ser un auténtico explorador de alimentos. Es el momento de introducir muchos sabores y texturas nuevos. Con la práctica, los bebés aceptarán estos nuevos alimentos y pedirán más. Modificar fácilmente las comidas familiares es una buena manera de que tu bebé adquiera nuevas habilidades y se convierta en un aventurero.



¿Qué alimentos ofrecer?

- Introduce pequeñas cantidades de una amplia variedad de frutas, verduras, proteínas y cereales en un arco iris de colores. Las frutas y verduras tienen un bajo riesgo de reacciones alérgicas y no es necesario introducirlas de una en una.
- Para obtener información detallada sobre la introducción de alimentos comunes con alto contenido en alérgenos (lácteos, huevo, cacahuetes, frutos secos, soja, trigo, pescado, marisco, sésamo), hable con su pediatra y consulte la sección "Consejos para una Alimentación Segura".
- Ofrezca muchos alimentos ricos en hierro, como carnes, legumbres, verduras y cereales enriquecidos con hierro.
- Las especias como la canela, la pimienta, el curry, el ajo en polvo y las hierbas frescas o secas, como la albahaca y el perejil, son una buena manera de introducir más sabores.
- Continúe ofreciéndole alimentos muchas veces en rotación. Los bebés pueden necesitar entre 8 y 10 intentos durante varios días o semanas para aceptar los sabores de algunos alimentos, como las verduras.
- Cuando utilice alimentos para bebés comprados en tiendas, seleccione productos con más del 50% de verduras o purés de una sola verdura para ayudar a entrenar las papillas gustativas de los bebés. Las mezclas de frutas y verduras pueden ocultar el sabor de las verduras.

BUSQUE ESTE ICONO:

los productos aprobados para utilizar el icono de PHA contienen más de un 50 % de vegetales y no contienen aditivos.



¿Cuánto ofrecer?

- Alrededor de los 9 meses, la mayoría de los bebés comen de 3 a 5 pequeñas comidas o meriendas, repartidas a lo largo del día. Ofrézcale aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza de una variedad de alimentos por comida.
- Los bebés siguen necesitando la leche materna o de fórmula para obtener calorías y nutrición, pero pueden ir sustituyendo poco a poco los biberones por alimentos sólidos. Considere la posibilidad de ofrecer comidas o meriendas antes de la fórmula y/o la leche materna a medida que el interés de su hijo cambie a los alimentos sólidos.
- Recuerda que debes estar atento a las señales de hambre. Confía en tu bebé para que regule su propia ingesta de alimentos y no le presiones para que coma más bocados. Ofréceles comida si siguen teniendo hambre después de haber comido o merendado.

Esta guía es proporcionada por:



dr.yum project



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods



¿Cómo ofrecer los alimentos?

- Supervisa siempre a tu bebé durante las comidas. A veces los bebés tienen arcadas cuando sienten una nueva textura en la boca. Si las arcadas son frecuentes, prueba con una textura más suave. Con más práctica y exposición, las arcadas suelen disminuir.
- Pon los alimentos delante de tu bebé en su bandeja o mesa para dejarlos explorar con las manos. Esta exploración, aunque parezca sucia, es un paso importante para animar a tu bebé a probar nuevos alimentos. También favorece al desarrollo cerebral y de la motricidad fina.
- Adapta las comidas familiares licuando, machacando con el tenedor o cortando en cubos finos los alimentos blandos. Las tiras de alimentos blandos y "aplastables" del ancho de su dedo meñique también son perfectas a esta edad.



Y Las bebidas?

- La leche materna y/o la alimentación con fórmulas enriquecidas con hierro siguen siendo la principal forma de nutrición e hidratación de los bebés.
- Ofrézcale unos pequeños sorbos de agua en un pequeño vaso abierto o con pajita para que los bebés se acostumbren al sabor del agua sola. No le ofrezcas más de 4 onzas de agua al día.
- A los bebés menores de 12 meses no se les debe ofrecer zumo ni otras bebidas.

Impulsando el desarrollo de la alimentación

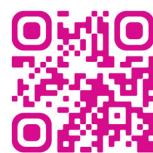
- HABILIDADES MOTORAS ORALES:** Desarrolla el control y la coordinación del bebé para que trague con seguridad ofreciéndole una variedad de purés que pueda comer con cuchara. Cuando tu bebé pruebe nuevos alimentos, verás que a menudo los empuja con la punta de la lengua. Este "reflejo natural de empujar la lengua" empezará a desaparecer lentamente en los próximos meses.
- HABILIDADES MOTORAS GRUESAS:** Coloca a los bebés para que se alimenten con apoyo para el torso (pecho, vientre y espalda). Una vez que sus rodillas se doblan sobre el borde del asiento de la sillita, necesitan un soporte para los pies.
- HABILIDADES MOTORAS FINAS:** Proporcionar trozos blandos de comida puede ayudar a los bebés a empezar a "rastrillar" los alimentos con las manos y a sujetar tiras más grandes en los puños. Entre los 9 y los 12 meses, el agarre de rastrillo se convertirá en un agarre de pinza para que puedan agarrar y soltar con precisión los alimentos con los dedos.
- HABILIDADES COGNITIVAS Y DE COMUNICACIÓN:** Comparte conversaciones con tu bebé durante las comidas haciendo preguntas y hablando sobre los alimentos que están comiendo juntos.
- ENTRENAMIENTO DEL GUSTO:** Introduce el mismo alimento de diferentes maneras y con diferentes texturas. Intenta hervir, escaldar, cocer al vapor, asar y añadir diferentes especias a las verduras para hacerlas más divertidas e interesantes. Recuerde que puede ser necesario exponer al bebé a un nuevo alimento antes de que parezca gustarle.

RECUERDE compartir esta información con cualquier persona de su hogar o sistema de apoyo que también será responsable de alimentar a su hijo.



La información contenida en esta guía no debe utilizarse como sustituto de la atención médica y el asesoramiento de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que su pediatra puede recomendar en función de los hechos y circunstancias individuales.

Para conocer formas sencillas de modificar las comidas familiares para tu nuevo bebé aventurero, escanea aquí.



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods

Ha llegado el momento de que tu bebé deje atrás los purés y los alimentos triturados y comience a explorar una amplia variedad de texturas y combinaciones de sabores disfrutando de versiones modificadas de las comidas familiares. Involucra a tu bebé en las conversaciones a la hora de comer y acepta el desorden, ya que tu bebé está aprendiendo a alimentarse por sí mismo a esta edad.

¿Qué alimentos ofrecer?

- VARIEDAD:** Siga ofreciendo una variedad de frutas, verduras, proteínas y granos en un arco iris de colores. Comparta las comidas en familia con recetas que tengan más ingredientes combinados, sabores y especias. Si su hijo decide no comer ciertas verduras o frutas, siga ofreciéndoselas varias veces, a veces hasta 8-10 intentos, para ayudar a la aceptación del sabor.
- TEXTURA:** A los 9 meses, asegúrate de que tu bebé ha pasado de los purés o alimentos suaves a masticar una variedad de alimentos blandos del tamaño de un bocado o de la mano. Los purés y bolsas comprados en la tienda pueden ser una forma fácil de alimentar a tu bebé, pero limitalos a los momentos en que puedan ser necesarios por comodidad, o utilízalos como salsa para alimentos con más textura.
- ALIMENTOS ALERGÉNICOS:** A los 9 meses, tu bebé puede haber probado los 9 alimentos con alto contenido en alérgenos: lácteos, huevo, cacahuetes, frutos secos, soja, trigo, pescado, marisco y sésamo. Una vez introducido un alimento con alto contenido en alérgenos, es importante mantenerlo en la dieta del bebé de forma regular, ya que se ha demostrado que una exposición temprana y constante reduce el riesgo de desarrollar alergias alimentarias más adelante.
- LEA LAS ETIQUETAS:** Ten en cuenta que muchas meriendas para niños pequeños, como los bocadillos de queso, las gominolas con sabor a fruta, los yogures derretidos y las comidas envasadas para niños pequeños, pueden contener más sal y azúcar de lo recomendado para esa edad. Intenta limitar su consumo.

BUSQUE ESTE ICONO:

los productos aprobados para utilizar el icono de PHA contienen más de un 50 % de vegetales y no contienen aditivos.



Esta guía es proporcionada por:



¿Cuánto ofrecer?

- Alrededor de los 9 meses, la mayoría de los bebés comen de 3 a 5 pequeñas comidas o meriendas, repartidas a lo largo del día. Ofrézcale aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza de una variedad de alimentos por comida.
- Los bebés siguen necesitando la leche materna o de fórmula para obtener calorías y nutrición, pero pueden ir sustituyendo poco a poco los biberones por alimentos sólidos. Considere la posibilidad de ofrecer comidas o meriendas antes de la fórmula y/o la leche materna a medida que el interés de su hijo cambie a los alimentos sólidos.
- Recuerda que debes estar atento a las señales de hambre. Confía en tu bebé para que regule su propia ingesta de alimentos y no le presiones para que coma más bocados. Ofrécelas comida si siguen teniendo hambre después de haber comido o merendado.



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods



¿Cómo ofrecer los alimentos?

- En lugar de alimentarles con cuchara o entregarles alimentos, a los 9 meses los bebés deberían coger los alimentos y las cucharas y alimentarse por sí mismos. Continúa supervisando de cerca mientras sirves los alimentos con los dedos.
- Acepta el desorden. Permitir que los bebés se ensucien durante las comidas contribuye al desarrollo sensorial y les permite familiarizarse y sentirse cómodos con alimentos de distintas texturas. Si empieza a tirar la comida, puede significar que ha terminado de comer y está listo para bajarse de la silla.
- Empieza a dar a tu bebé versiones modificadas de tus comidas familiares para que se acostumbre a las formas de condimentar los alimentos. También ayuda a reducir la necesidad de preparar varias comidas ahora y en el futuro. Esto puede significar picar un ingrediente más pequeño o cocinarlo ligeramente más tiempo para que esté blando. Los bebés de menos de 12 meses necesitan muy poco sodio, así que aparta la porción de comida de tu bebé antes de sazonar con sal para el resto de la familia.



¿Y las bebidas?

- Tu bebé sigue consumiendo leche materna y/o de fórmula para obtener calorías, hidratación y nutrición. Espera hasta los 12 meses para sustituir parte o toda esta ingesta por leche de vaca entera. Al año de edad, el bebé recibirá más calorías de los sólidos que de la leche entera o la leche materna. Habla con el médico de tu hijo si tienes alguna duda o preocupación sobre la posibilidad de dejar el biberón o utilizar una leche alternativa.
- Ofrézcale hasta un máximo de 8 onzas de agua durante todo el día en un pequeño vaso abierto o con pajita. Esta agua es importante para ayudar a una digestión saludable y puede incluso prevenir el estreñimiento crónico.
- La leche, el zumo y otras bebidas (refrescos con gas, té, etc.) no deben ofrecerse a los bebés menores de 12 meses.

RECUERDE compartir esta información con cualquier persona de su hogar o sistema de apoyo que también será responsable de alimentar a su hijo.



La información contenida en esta guía no debe utilizarse como sustituto de la atención médica y el asesoramiento de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que su pediatra puede recomendar en función de los hechos y circunstancias individuales.

Colaboradores: Carmen Berry, MPH, RD, LD; Kofi Essel, MD, MPH, FAAP; Nimali Fernando, MD, MPH, FAAP; Rupa Mahadevan, MD, FAAP, ABOIM; Melanie Potock, MA, CCC-SLP



Impulsando el desarrollo de la alimentación

- HABILIDADES MOTORAS ORALES:** A los 9 meses, los bebés desarrollan una masticación más circular o rotatoria al comer. Si su masticación parece ser más bien un patrón de arriba a abajo o de "aplastar con la lengua y traguar", puedes fomentar una mejor masticación colocando un alimento blando directamente sobre la mandíbula en la parte posterior de la boca, donde pronto aparecerán sus nuevos molares. Presione con firmeza para ayudar a su hijo a sentir el alimento y a provocar esa primera masticación.
- HABILIDADES MOTORAS GRUESAS:** Dedica mucho tiempo a jugar en el suelo y anima a los bebés a intentar gatear, levantarse para ponerse de pie, dar pasos sujetándose a los muebles y, finalmente, dar pasos de forma independiente. Estas actividades fortalecen los músculos de las piernas, los brazos y el tronco (pecho, vientre y espalda) y les ayudarán a sentirse estables cuando se sienten en una silla de comer y se alimenten solos.
- LA MOTRICIDAD FINA:** El movimiento de "rastrillar" con toda la mano se convierte gradualmente en un agarre de pinza, de modo que ellos pueden agarrar y soltar los alimentos con mayor precisión con el pulgar y el dedo índice. Ayude a su bebé a aprender a sumergir y recoger con una cuchara guiando suavemente su cuchara mientras la sostiene.
- HABILIDADES COGNITIVAS:** A esta edad, los bebés empiezan a entender el lenguaje más de lo que pueden expresar. Siga hablando de lo que hace a lo largo del día, por ejemplo, nombrando los alimentos cuando hace la compra o prepara las comidas. Haz que tu bebé participe en las conversaciones sobre las comidas familiares.

ESCANEÁ ESTE CÓDIGO QR
PARA OBTENER IDEAS Y
RECETAS DE APERITIVOS:



RAISING ADVENTUROUS EATERS with first foods

Mantener a tu bebé seguro mientras come es una prioridad absoluta. A continuación se ofrecen consejos para una alimentación segura que responden a algunas de las preguntas más comunes que los padres y cuidadores pueden encontrar desde el inicio de la introducción de alimentos sólidos hasta el primer año de vida del bebé.



¿Cómo servir los alimentos de forma segura?

Una buena prueba: ¿Puede el bebé romperlo fácilmente sólo con sus encías? ¿Se puede aplastar fácilmente con el dedo y el pulgar? Además de ofrecer alimentos en puré o licuados, he aquí 6 formas de cortar alimentos suaves y seguros para el bebé:



PALILLOS DE CERILLAS: alimentos blandos y frescos sin piel y cortados en rodajas pequeñas y manejables (foto de ejemplo: pepino pelado o manzana pelada cortada en palillos)



PIEZAS DE MANO: Piezas más grandes pero muy blandas que se sostienen con toda la mano del bebé para que las explore y las muerda (Ejemplo: trozos de calabaza asada)



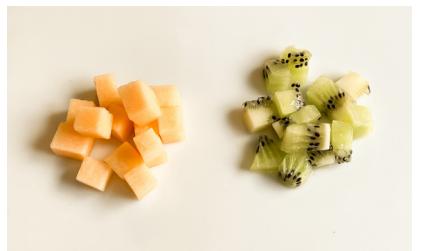
DESMENUZADO: Ofrezca alimentos húmedos y tiernos que se desmenuzan fácilmente en pequeños trozos. (Foto de ejemplo: pollo, ternera o salmón desmenuzados)



MACHACADOS: Un rápido "aplastamiento" de un alimento redondo puede evitar el atragantamiento y permitir que el bebé lo coja con facilidad. Los alimentos machacados también pueden presentarse en un utensilio predeterminado para la autoalimentación (foto de ejemplo: judías cocidas machacadas o boniato machacado en una cuchara para bebés)



TIRAS DE CARNE: alimentos blandos y húmedos que el bebé puede mordisquear y aún así manejar pequeños trozos que se rompen. Consejo Pasar por pan rallado para que la comida sea menos resbaladiza para el agarre del bebé. (Ejemplo: tiras de calabacín asado o aguacate)



CUBOS DEL TAMAÑO DE UN CHÍCHARO: A esta edad, el bebé puede comer algunos cubitos blandos. Ofrézcale alimentos frescos y blandos o alimentos cocinados, nunca cubos duros (por ejemplo, quesos duros) que podrían alojarse en las vías respiratorias del bebé si se los traga enteros accidentalmente. (Ejemplo: kiwi en cubos pequeños o melón blando)



¿Qué evitar antes de un año?

ALIMENTOS: Algunos alimentos presentan un mayor riesgo de intoxicación alimentaria y de enfermedad grave en los niños pequeños con el sistema inmunitario en desarrollo. Estos alimentos deben evitarse: la miel, los embutidos (salchichas, salami, mortadela, pavo, etc.), los huevos o las carnes crudas o poco cocinadas, y los productos lácteos o quesos crudos o no pasteurizados. Los artículos con productos lácteos deben decir "leche pasteurizada" en la lista de ingredientes de la etiqueta.

BEBIDAS: La principal fuente de nutrición e hidratación del bebé durante el primer año es la leche materna y/o los preparados para lactantes. Se puede introducir el agua en pequeñas cantidades a partir de los 6 meses. No deben ofrecerse a los bebés menores de 12 meses otros tipos de bebidas, como la leche, los zumos y las bebidas azucaradas.

Esta guía es proporcionada por:



RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods



Atragantamiento vs arcadas: vigilar al bebé

- Las arcadas son la forma natural de intentar proteger las vías respiratorias de tu bebé. Para los bebés que acaban de empezar a comer sólidos, las arcadas son una respuesta natural a los nuevos sabores, las nuevas texturas y los sutiles cambios de temperatura.
- Un niño que se asfixia puede parecer en pánico, con los ojos muy abiertos y babeando, y progresando hacia una piel azulada en o alrededor de sus labios, encías, uñas u ojos. Pueden detectarse jadeos audibles, ruidos débiles o resoplidos, pero normalmente hay poco sonido porque las vías respiratorias están bloqueadas. Pregunta a tu pediatra sobre la capacitación en RCP en tu zona antes de empezar a dar alimentos sólidos a tu bebé.
- Peligros comunes de asfixia por alimentos que deben evitarse: frutos secos enteros (cacahuetes, pipas de girasol, almendras), verduras duras sin cocinar (zanahorias, apio), alimentos redondos (arándanos enteros, uvas o judías), palomitas de maíz, perritos calientes, fruta fresca dura (trozos de manzana), trozos grandes de queso (queso en tiras) cucharadas de mantequillas de frutos secos y semillas (mantequilla de cacahuete sin diluir), caramelos (caramelos duros, gominolas, e aperitivos de fruta).



Chupón y desarrollo de la alimentación

- Los chupones son útiles para calmar y disminuir la posibilidad de SMSL, la muerte repentina, inesperada e inexplicable de un bebé aparentemente sano, en los primeros 6 meses. Su uso prolongado puede provocar problemas de alimentación e ingestión y puede suponer un riesgo para la seguridad. Incluso podría afectar al desarrollo facial de tu bebé.
 - Deje de usar el chupón durante el día a los 6 meses de edad para evitar lesiones en la boca por caídas con el chupete en la boca.
 - Deja de usar el chupón para las siestas/la noche alrededor de los 12 meses. Esto les ayudará a desarrollar un patrón de ingesta maduro para avanzar con seguridad a una variedad de alimentos con textura.

los 9 principales alérgenos alimentarios



Alérgenos alimentarios

Entre los 6 y los 12 meses, introduzca los 9 principales alérgenos alimentarios. Los alimentos que presentan las tasas más altas de alergias alimentarias, incluidos los lácteos, el huevo, el cacahuete, los frutos secos, la soja, el trigo, el pescado, el marisco y el ajonjolí. Las investigaciones demuestran que una exposición temprana, y una exposición regular y continuada, ayuda a reducir el riesgo de desarrollar alergias alimentarias graves.

**Habla con tu pediatra si tienes dudas sobre la introducción de estos alimentos o si tienes antecedentes familiares de alergias alimentarias.*

- Haz que estos alimentos sean aptos para el bebé. Por ejemplo, toma una cucharadita de mantequilla de cacahuete suave y dilúyela en una cucharadita o más de agua tibia para que no sea tan pegajosa y espesa, lo que podría ser un peligro de asfixia.
- Lo ideal es que elijas un momento en el que tu bebé esté despierto durante unas dos horas para poder vigilar las reacciones. Ofrezca estos alimentos de uno en uno. Espere al menos dos o tres días entre la introducción de nuevos alimentos alergénicos y observe si aparecen síntomas como:
 - Piel (sarpullido; picor; hinchazón de labios, lengua, cara)
 - Cambio de color: color azulado, enrojecido o pálido. En el caso de los bebés con piel más oscura, busque cambios de color en los labios, las encías, la lengua y/o las uñas
 - Pulmones (tos, silbidos, problemas para respirar)
 - Sistema digestivo (vómitos, diarrea)
 - Sistema nervioso (somnolencia)

Llame al médico de su bebé ante cualquier síntoma leve, como sarpullido o picor. Llame al 911 o visite la sala de emergencias para cualquier reacción grave.



La información contenida en esta guía no debe utilizarse como sustituto de la atención médica y el asesoramiento de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que su pediatra puede recomendar en función de los hechos y circunstancias individuales.

Colaboradores: Carmen Berry, MPH, RD, LD; Kofi Essel, MD, MPH, FAAP; Nimali Fernando, MD, MPH, FAAP; Rupa Mahadevan, MD, FAAP, ABOIM; and Melanie Potock, MA, CCC-SLP

RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods

Durante el primer año de vida de tu bebé, el crecimiento es rápido, por lo que tiene mucha hambre. Sin embargo, después del primer año, el crecimiento y el metabolismo se desaceleran. Es posible que notes que tu bebé, que ya es un niño pequeño, tiene menos hambre y está menos interesado en cada comida. Ellos pueden no disfrutar de los alimentos que antes les gustaban. Ten paciencia, ya que los niños pequeños pueden necesitar el mismo tipo de práctica con los alimentos, como las verduras, que cuando empezaron a comer sólidos.



¿Qué comer y cuánto?

- Ofrézcale 3 comidas ($\frac{3}{4}$ -1 taza de comida por comida) y 2 meriendas. Sigue compartiendo las comidas familiares con tu hijo pequeño.
- Empieza con pequeñas porciones, como 2 cucharadas de cada alimento, y ofrécelas más si siguen teniendo hambre. Algunos días pueden comer muy poco, y otros pueden comer mucho. Esto es normal, así que trata de no presionar a tu hijo para que coma más.
- Intenta que haya al menos tres grupos de alimentos en las comidas y al menos dos grupos de alimentos en las meriendas. Dé prioridad a las comidas y las meriendas que incluyan proteínas o lácteos (que contienen grasas saludables) y carbohidratos ricos en fibra (verduras, frutas y/o cereales integrales) para que los niños obtengan una variedad de nutrientes y se sientan satisfechos durante más tiempo.
- Limite el uso de aperitivos preenvasados para niños pequeños, como yogures derretidos, galletas saladas y hojuelas, que pueden tener demasiada sal o azúcar añadida.
- Siga preparando los alimentos de forma segura para evitar el riesgo de asfixia: picar o moler los frutos secos enteros, cortar las verduras duras sin cocinar en tiras muy finas o cocinarlas hasta que estén blandas (zanahorias, apio), cortar los alimentos diminutos por la mitad (arándanos) y los alimentos redondos más grandes en cuartos (uvas, tomates cherry), cortar los perritos calientes en finas rodajas de media luna, cortar en rodajas finas la fruta fresca dura (manzana), desmenuzar o cortar en rodajas finas el queso, extender finamente las mantequillas de frutos secos y semillas sobre las tostadas u otros alimentos, evitar las palomitas de maíz y algunos tipos de caramelos (caramelos duros, gominolas, aperitivos de fruta, caramelos de goma o pegajosos).

*Si tu hijo necesita una bebida no láctea, habla con tu pediatra sobre las opciones disponibles y cómo asegurarte de que hay suficiente grasa y nutrientes en su dieta.

Esta guía es proporcionada por:



Llena la mitad de tu plato en cada momento de comer con una mezcla de verduras y frutas

PARA CADA COMIDA O MERIENDA...

ELIJA ENTRE 1 Y 3:

- **VERDURAS:** ofrezca un arco iris de colores cada día para una máxima exposición a los sabores y nutrientes. Establezca un objetivo familiar para probar una nueva verdura cada semana.
- **FRUTAS:** frescas, congeladas o enlatadas en zumo, ¡todas cuentan! Intenta elegir una variedad de frutas enteras para obtener el máximo de fibra y nutrientes, no de zumo.
- **GRANOS INTEGRALES:** Procure que al menos la mitad de los cereales sean integrales cada día, como la avena, el pan integral, el arroz integral, la pasta integral, las tortillas de maíz o de trigo integral, el pan pita o pan hindú (naan).

ELIJA ENTRE 1 Y 2:

- **PROTEÍNAS:** Huevo, carne picada o desmenuzada (por ejemplo, pavo, ternera, pollo, cerdo, cordero), pescado y marisco, tofu, judías y lentejas, mantequilla de frutos secos o semillas.
- **LÁCTEOS***: Leche, queso cottage, yogur, queso.

RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods



Bebidas para niños pequeños

- Alrededor de los 12 meses, tu hijo debe pasar de la leche materna o de fórmula a la leche de vaca entera.* (La grasa es importante para el desarrollo del cerebro hasta los 24 meses). Como alternativa, puedes seguir ofreciéndole leche materna a través del pecho o de un vaso.
- Utiliza tazas en lugar de biberones a partir de los 12 meses. Las tazas con pajita son ideales para ejercitar los importantes músculos faciales que se utilizan para comer y hablar. A veces los niños pequeños beben menos leche cuando pasan al vaso. Los niños pequeños deben obtener la mayor parte de su nutrición de los alimentos sólidos, y menos de la leche. Limita la ingesta de leche a 16-24 onzas al día.
- Fomente el consumo de agua sola. Los zumos no son necesarios a esta edad. Aunque estén diluidos, introducen calorías innecesarias y pueden contribuir a la aparición de caries. También puede fomentar una fuerte preferencia por los alimentos dulces. Si decide ofrecerle zumo ocasionalmente, no le ofrezca más de 4 onzas ($\frac{1}{2}$ taza) de jugo 100%.



Enfoques para la alimentación de los niños pequeños

- Recuerda que los padres y cuidadores deciden "cuándo", "qué" y "dónde" comer. Tu hijo decide "si" va a comer y "cuánto". Ofrécele una comida variada, que incluya algo que sepas que va a comer y algunos alimentos nuevos para que los probar.
- A veces los niños pequeños muestran nuevas preferencias y dejan de comer los alimentos que antes disfrutaban. Es importante ir rotando los alimentos, como las verduras, en su plato para que aprendan a aceptarlos de nuevo.
- Si tu hijo no quiere tocar las verduras, no pasa nada por "esconderlas" en algunas de sus comidas favoritas, como mezclar espinacas en la salsa de la pasta o calabaza en los macarrones con queso. Pero también hay que mantenerlas a la vista en el plato para que con el tiempo se sientan más cómodos explorándolas, tocándolas, oliéndolas, jugando y, finalmente, ¡comiéndolas!
- En la medida de lo posible, mantenga un horario de comidas, y limite el consumo de bocadillos adicionales o el "picoteo" entre las horas de comida establecidas. Deje pasar 2 ó 3 horas entre cada comida y merienda para que su hijo pueda desarrollar el hambre para la siguiente oportunidad de comer.

RECUERDE compartir esta información con cualquier persona de su hogar o sistema de apoyo que también será responsable de alimentar a su hijo.



La información contenida en esta guía no debe utilizarse como sustituto de la atención médica y el asesoramiento de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que su pediatra puede recomendar en función de los hechos y circunstancias individuales.

Colaboradores: Carmen Berry, MPH, RD, LD; Kofi Essel, MD, MPH, FAAP; Nimali Fernando, MD, MPH, FAAP; Rupa Mahadevan, MD, FAAP, ABOIM; Melanie Potock, MA, CCC-SLP

RAISING ADVENTUROUS EATERS

with first foods

Ambiente positivo a la hora de comer

- Ayude a los niños a desarrollar una forma consciente de comer no utilizando dispositivos electrónicos durante la hora de la comida. Aprovecha este momento para conversar y centrarte en la familia y la comida. Si los niños no están interesados en comer, conecta con ellos a través de la conversación y disfruta del tiempo en familia. Si quieren bajar, siempre pueden hacerlo y esperar hasta la siguiente comida o merienda.
- Los niños pequeños te observan a ti y a lo que comes, así que asegúrate de incluir mucha variedad en tu dieta. Ahora es el momento de practicar con alimentos que quizás no sean tus favoritos y mostrarles que incluso los adultos pueden aprender a amar nuevos alimentos, como las verduras.
- Tus hijos también están escuchando. Prepare el escenario y cree un entorno alimentario positivo, que incluya un enfoque neutral hacia todos los alimentos y formas y tamaños de cuerpo. Su atención y el refuerzo positivo pueden ser tan eficaces como ofrecer golosinas como recompensa.

Me encanta que toques y pruebas la comida. ¡Eres un verdadero explorador de la comida!



Impulsar el desarrollo de la alimentación

1. **HABILIDADES MOTORAS ORALES:** Deja de usar biberones y chupetes por completo al año. El uso prolongado del biberón hace que los niños tengan un mayor riesgo de padecer infecciones de oído, caries y retraso en las habilidades motoras orales.
2. **HABILIDADES MOTORAS GRUESAS:** A los 12 meses, algunos niños ya caminan, pero no hay que precipitarse: gatear y/o pasearse por los muebles les ayuda a desarrollar los pequeños músculos de las manos que les permiten sujetar los utensilios.
3. **HABILIDADES MOTORAS FINAS:** Los alimentos colocados en platos con divisiones y bandejas de cubitos de hielo pueden ayudar a los niños a desarrollar la destreza con la cuchara y el tenedor, ya que los bordes de las divisiones constituyen una barrera para que los niños puedan coger o perforar los alimentos blandos. Utilice un tenedor de seguridad para niños pequeños con puntas redondeadas.
4. **HABILIDADES COGNITIVAS:** A esta edad, los niños pueden imitar los gestos y pueden ser capaces de comunicarse con usted a su manera. Cuando hables con tu hijo, recuerda hacer una pausa de al menos 3 segundos después de cada pregunta para darle tiempo a procesar la información e intentar responder. Por ejemplo, pregúntale si quiere más comida. Incluso una sonrisa es una respuesta, así que nunca le niegues la comida si todavía no puede gesticular o hablar.

*Si tu hijo necesita una bebida no láctea, habla con tu pediatra sobre las opciones disponibles y cómo asegurarte de que hay suficiente grasa y nutrientes en su dieta.

Recetas favoritas de Dr. Yum

ESCANEA ESTE CÓDIGO QR
PARA OBTENER MÁS RECETAS



albóndigas de pollo con verduras

Preparación 20 minutos, Cocción 30 minutos, Sirve para 48 albóndigas de 1 pulgada

ingredientes

- ½ cebolla dulce, picada muy fina**
- ½ calabaza amarilla, picada muy fina**
- ½ calabacín, picado muy fino**
- 1 zanahoria rallada**
- 1 taza de espinacas baby, picadas muy finas (frescas)**
- 2 libras de pollo molido sin grasa**
- ½ cucharadita de sal**
- ½ cucharadita de pimienta negra**
- ½ cucharadita de ajo en polvo**
- 2 cucharadas de ketchup**
- 2 cucharaditas de mostaza amarilla**
- ½ cucharada de salsa worcestershire (omuitar en caso de alergia al pescado)**
- 1 taza de migas de galletas de arroz**



método

Precalentar el horno a 375 grados. Saltear las verduras en una sartén con una pequeña cantidad de aceite de oliva. Cuando las verduras estén blandas, añadir las espinacas picadas y remover hasta que se marchiten. Retirar las verduras del fuego y dejar que se enfrien un poco. En un recipiente grande, coloque 2 libras de pollo molido sin grasa. Sazone con 1/2 cucharadita de sal, pimienta y ajo en polvo. Añade el ketchup, la mostaza, la salsa Worcestershire y las migas de galletas de arroz. Añada las verduras y mezcle todo suavemente con las manos o con un machacador de patatas. Con una cuchara pequeña, forme albóndigas y coloquelas en una bandeja de horno rociada con spray antiadherente. Hornea las albóndigas durante 15 minutos, luego dales la vuelta y hornéalas otros 15 minutos. Puedes añadirlas a tu salsa favorita o comerlas solas. También saben muy bien frías y pueden ser fácilmente empacadas para el almuerzo.

CONSEJO PARA BEBÉS: Rompe las albóndigas en trozos pequeños o haz albóndigas diminutas para ayudar a tu bebé a practicar la autoalimentación y a perfeccionar el agarre con pinzas.

bocadillos de brócoli y zanahoria

Preparación 15 minutos, Cocción 15 minutos, Rinde 20 bocadillos

ingredientes

- 5 tazas de brócoli picado**
- 3 zanahorias, ralladas (1/4 de taza reservada)**
- 1 cebolla**
- 4 huevos**
- 1 cucharadita de sal**
- ¼ cucharadita de comino molido**
- 1 taza de pan rallado panko**
- (sustituya los anacardos molidos por otros sin gluten)**
- 1 taza de queso parmesano rallado**
- 2 cucharadas de aceite de oliva (aceite de coco como alternativa)**



método

Cuece el brócoli en una cesta de vapor o en una pulgada de agua hasta que esté tierno. Pulsa el brócoli, las zanahorias ralladas (menos 1/4 de taza), la cebolla, el huevo, la sal, el comino, el panko y el queso parmesano en un procesador de alimentos. Púlsalo hasta que quede bien picado. Mezclar el 1/4 de taza restante de zanahorias. Con una cucharada de la mezcla cada vez, formar nuggets de 2 x 1 pulgadas. Calentar el aceite en una sartén. Aplanar cada nugget y saltear por un lado hasta que esté crujiente y luego darle la vuelta. Sírvelos calientes.

CONSEJO PARA BEBÉS: Cortalos en trozos más pequeños para que sean fáciles de coger y masticar para tu bebé. Si sirve trozos más grandes, supervise siempre para asegurarse de que su bebé toma bocados pequeños y cómodos para su etapa de alimentación.