

Alimentación complementaria. Alimentar al bebé es un acto de amor

ALIMENTACIÓN EN 1 AÑO DE VIDA

➔ ■ Cada familia es un mundo, con sus propias costumbres, con sus propias tareas, y es por eso que debemos repensarnos según nuestras posibilidades para organizarnos en el momento de la comida.

A través de la alimentación creamos vínculos con nuestros hijos, no solo les aportamos nutrientes con los alimentos, si no que los estamos nutriendo emocionalmente, influyendo favorablemente en su desarrollo.

Por eso este momento es único y de intercambio entre los cuidadores, niños y niñas, se debe brindar el tiempo necesario, en un espacio de tranquilidad, las primeras comidas exigen tiempo, paciencia y sobretodo mucho amor.

■ Al alimentarlo es importante mirarlo, hablarle, sin apurar su ritmo. Esto lo hará sentirse confiado y seguro. Acumulará experiencias y recuerdos placenteros del momento de la comida.

■ Se recomienda que usen las manos, que toquen los alimentos para luego llevarlos a la boca.

■ Una buena opción es darle una cuchara, aunque aún no pueda usarla para comer, ya que lo ayudará a mejorar sus movimientos y ser más independientes con el tiempo.

■ A medida que crece, es importante estimularlo a que coma trozos con distintas texturas. Esto fortalecerá los músculos, su coordinación y lo ayudará a desarrollar el habla.

Algunos niños y niñas aceptarán rápidamente nuevos alimentos, y otros no tanto, lo importante es continuar ofreciéndoles en distintas preparaciones y de a poco ir incorporando lo mismo que consumen los adultos, por lo cual es muy importante la elección de los mismos.

Los adultos debemos acompañarlos en esta tarea con responsabilidad y con afecto, aunque algunos días se nos hagan más difíciles que otros, lo importante es que de a poco podamos modificar acciones para mejorar el vínculo con los niños.