



Guía para acompañarlo

en la hora de la comida



Lo que sí ayuda

- ✓ **Espera señales de que está listo**
Como sentarse con poco apoyo, buen control de cabeza y llevar objetos a la boca.



- ✓ **Ve despacio**
Introduce un alimento nuevo a la vez, de preferencia de un solo ingrediente.



- ✓ **Incluye alimentos con hierro**
Después de los 6 meses, necesitan nuevas fuentes de este nutriente.



- ✓ **Permite que explore y manipule la comida**
Tocar, aplastar y sentir los alimentos también es parte del aprendizaje.



Lo que conviene evitar

- Evitar azúcar y sal añadidas durante el primer año**
Revisa ingredientes y elige opciones simples.



- No apresurarlo ni forzarlo a comer**
Cada bebé avanza a su ritmo.



- No ofrecer la comida con distractores**
Evita pantallas, juguetes u otros estímulos que lo desconecten del momento de comer.



- No ignorar cuando ya está satisfecho**
Si gira la cabeza, cierra la boca o pierde interés, puede ser señal de que ya terminó.



- Cada comida -
también es una oportunidad
para explorar, aprender y disfrutar

