

Alimentación receptiva: prepare a su bebé para un crecimiento y desarrollo saludables

Aunque todavía no puedan hablar, los bebés tienen muchas formas de indicarle cuando tienen hambre y cuando ya están llenos. Cuando su bebé indica que está lleno o con hambre, es importante responder rápidamente, con ternura y con amor.

A esto se le llama "alimentación receptiva", y es una excelente manera de ayudar a que su hijo tenga un comienzo saludable en la vida. Piénselo de esta forma: Usted ofrece, pero su hijo decide si tiene hambre o no.



¿Qué tiene de bueno la alimentación receptiva?

¡Tantas cosas! Al implementar la alimentación receptiva, puede:

- Ayudar a su hijo a desarrollar hábitos saludables de alimentación
- Reducir el riesgo que su hijo tenga sobrepeso al crecer
- Ayudar a su hijo a que aprenda a comer solo
- Hacer más fáciles las comidas
- Formar una relación sana con su hijo

Al principio, dele de comer al bebé según lo demande, pero a medida que vaya creciendo puede comenzar a crear una rutina. Un horario regular de alimentación hace que sea más probable que a su hijo le de hambre a la hora de comer.



Prepárese para el éxito.

A continuación, detallamos cómo se practica la alimentación receptiva:

- Asegúrese que su hijo esté cómodo y reduzca las distracciones
- Esté atento a las señales de hambre o saciedad de su hijo
- Responda de inmediato a las señales. Por ejemplo, si el niño parece estar lleno, permítale que deje de comer
- Enfóquese en ser tierno, cariñoso y afectuoso mientras lo alimenta

Aprenda las señales de que su bebé tiene hambre o está lleno mientras le de leche materna del pecho o toma el biberón.

Cuando su bebé tenga hambre, puede:

- Llevarse las manos a la boca o colocar objetos en su boca
- Mover la cabeza hacia cualquier cosa que toque su cara y abrir la boca (reflejo de búsqueda)
- Hacer ruidos o movimientos de succión
- Apretar los dedos o los puños sobre su pecho o estómago
- Flexionar (doblar) los brazos o las piernas



Cuando su bebé esté lleno, puede:

- Comenzar y dejar de alimentarse varias veces
- Desprenderse seguido del pezón al tomar la leche materna
- Escupir o ignorar el biberón o el pecho
- Alimentarse más lento o quedarse dormido
- Agitarse o distraerse fácilmente
- Cerrar la boca o girar la cabeza cuando le ofrezcan el pecho o el biberón

¿Por qué es tan importante la alimentación receptiva?

Si **no** practica la alimentación receptiva:

- Anula las señales internas de hambre y saciedad de su bebé
- Su hijo puede desarrollar hábitos alimenticios poco saludables y tener más posibilidades de tener sobrepeso o ser obesos más adelante
- Puede afectar la capacidad del bebé de "autoregular" o controlar su alimentación y sus emociones.

Estos son ejemplos de lo que **no es** alimentación receptiva:

- Usted controla la alimentación, por ejemplo, animando a su bebé para que termine el biberón, aunque lo haya rechazado varias veces
- Está distraído o no lo apoya o participa a la hora de comer, como cuando usa su teléfono o mira televisión mientras le da de comer.

Alimentar a un bebé requiere paciencia, y es normal frustrarse algunas veces. Pero intente recordar que es importante crear una experiencia positiva de alimentación. Ignorar las señales de hambre o saciedad de su bebé, o hacer que la hora de la comida sea estresante, puede llevar a hábitos poco saludables.



Si mi bebé llora, ¿significa que tiene hambre?

Los bebés lloran por muchas razones, y el hambre es una de ellas. Con el paso del tiempo, usted puede darse cuenta que su bebé tiene un "llanto de hambre" particular. Pero tenga en cuenta que esa es una señal avanzada; lo más probable es que un bebé que llora por hambre haya mostrado otras señales antes.

Aprenda las señales de que su bebé tiene hambre o está lleno cuando come alimentos sólidos.

Cuando su bebé tenga hambre, puede:

- Inclinarsse hacia la comida y abrir la boca
- Emocionarse cuando vea comida
- Concentrarse y seguir la comida con los ojos



Cuando su bebé esté lleno, puede:

- Escupir o alejar la comida
- Ponerse inquieto o distraerse fácilmente
- Cerrar la boca cuando ofrece comida
- Alejar la cabeza de la comida
- Jugar con la comida



Recuerde: con la alimentación receptiva, usted ofrece, pero su hijo decide si tiene hambre o no. Esto prepara a su bebé para un crecimiento y desarrollo saludables.

Para más información, visite www.healthychildren.org/growinghealthy.

Este producto fue desarrollado por el Instituto de Peso Saludable en la Niñez de la Academia Estadounidense de Pediatría. Este producto fue desarrollado gracias a una subvención de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



American Academy of Pediatrics
Institute for Healthy
Childhood Weight
WHERE LIFELONG RESULTS BEGIN