

# Cómo comenzar la alimentación con las manos

¿Tu bebé está listo para alimentarse con las manos? Alrededor de los 8 meses de edad, su bebé podrá agarrar y levantar pequeños trozos de comida. Aún no habrá dominado este proceso y quizá comience utilizando la mano entera y todos los dedos, pero deja que experimente. Con la práctica, los movimientos de sus dedos se harán más refinados y desarrollará la capacidad de levantar habilmente un trozo de comida únicamente con el pulgar y el dedo índice. Prepáralo todo. Los niños deben estar sentados y supervisados mientras comen. Los platos y tazones estables con aberturas grandes hacen que levantar los alimentos sea todavía más fácil. No te preocupes por lo desordenada que puede ser la alimentación con las manos. Ayuda a desarrollar las habilidades motrices, especialmente la coordinación ojo-mano, y hace que tu bebé se sienta más independiente. Pon en práctica tus conocimientos: Ofrece trocitos del tamaño de un bocado de verduras bien cocidas o de frutas suaves, como trozos de plátano maduro. Elige texturas que se disuelvan rápidamente en la boca, como meriendas a base de cereales o yogur natural. Elige alimentos que sean fáciles de levantar, como trozos de pasta cocida. Evita los alimentos que puedan tragarse enteros y que representen un riesgo de asfixia para tu niño(a). Meriendas. Los bebés aún tienen barrigas pequeñas, de modo que las minicomidas o pequeñas comidas y meriendas pueden funcionar bien. Las meriendas juegan un papel importante en una dieta saludable, y con tantos diferentes tamaños y formas entre los cuales elegir, pueden ayudarle a tu bebé a volverse un experto en el proceso de alimentarse por sí solo. Ya que este es el momento en el que tu bebé aprende a machacar y masticar, comienza con meriendas fáciles de deglutir. Cuando comience a dominarlos, intenta darle meriendas con mayor textura.