MassGeneral Hospital for Children™

# Avances alimenticios: cómo comenzar a incorporar sólidos que son más difíciles

**Ofrecerle a su hijo/a alimentos sólidos que son más difíciles de masticar es una manera nutritiva de incorporar alimentos sanos a su dieta. También puede ayudar a que a su hijo/a le gusten y quiera probar nuevos alimentos. Este folleto le explicará cuándo su hijo/a está listo/a para probar sólidos que son más difíciles de masticar y le brindará consejos sobre cómo puede ofrecer exitosamente alimentos sólidos. También le explicará los comportamientos normales de su hijo/a mientras intenta probar sólidos y cuándo debe pedir ayuda para ofrecer sólidos a su hijo/a.**

## ¿CUÁNDO ESTÁ LISTO/A MI HIJO/A PARA COMENZAR A INGERIR SÓLIDOS QUE SON MÁS DIFÍCILES DE MASTICAR?

Su hijo/a está listo/a para comenzar a ingerir sólidos que son más difíciles de masticar cuando:

- Puede masticar y tragar comidas blandas

## ¿CUÁLES SON LOS MEJORES SÓLIDOS PARA OFRECERLE?

**Es importante ofrecerle alimentos todos los grupos alimenticios más importantes, como proteínas, granos, verduras y frutas.** También puede ofrecerle alimentos que combinen ingredientes de estos grupos alimenticios.

Ahora puede ofrecerle a su hijo/a los siguientes alimentos de cada grupo alimenticio:

- **Proteínas**

  Pechuga de pollo, filete, ternera, carne de res, edamame (soja con cáscara)
- **Granos**

  Pan integral, bagels integrales, masa para pizzas integral
- **Verduras**

  Verduras cocidas consistentes, como zanahorias, frijoles verdes o pimientos asados
- **Frutas**

  Frutas como manzanas, peras o melones
- **Alimentos mezclados**

  Sándwich de mantequilla de maní, pavo o queso fundido

### *¿Qué son los sólidos que son más difíciles de masticar?*

**Un sólido difícil de masticar** es un tipo de comida que es dura, fibrosa o crujiente. Los niños necesitan tener dientes para morder y masticar exitosamente estos alimentos.

## ¿CÓMO PUEDO COMENZAR A OFRECERLE EXITOSAMENTE A MI HIJO/A SÓLIDOS QUE SON MÁS DIFÍCILES DE MASTICAR?

Puede comenzar a ofrecerle a su hijo/a sólidos que son más difíciles de masticar siguiendo estos consejos:

- **Siéntese a la mesa con su hijo/a durante las comidas y las horas de refrigerio.**
- **Aliente a su hijo/a a sentarse con sus amigos en la escuela durante las comidas y las horas de refrigerio.**
- **Limite la cantidad de refrigerios que su hijo/a consume durante el día.** Comer pequeños refrigerios durante el día se denomina picoteo.
- **Ofrezca opciones saludables de alimentos con cada comida y en las horas de refrigerio.** Puede hacer esto ofreciendo 1 artículo alimenticio nuevo cada dos o tres días.
- **Ofrezca alimentos nuevos con 1 o 2 alimentos conocidos.** Esto ayudará a que a su hijo/a le gusten más los nuevos alimentos.
- **Limite las distracciones durante las comidas y las horas de refrigerio.** Esto incluye no llevar teléfonos inteligentes, tabletas o computadoras a la mesa y no ver televisión mientras se come.
- **Intente hacer que las comidas duren entre 20 y 30 minutos y las horas de refrigerio cerca de 15 minutos.**

## ¿CUÁL ES EL COMPORTAMIENTO FRECUENTE DE MI HIJO/A CUANDO LE OFREZCO SÓLIDOS QUE SON MÁS DIFÍCILES DE MASTICAR?

Su hijo/a puede mostrar distintos comportamientos cuando le ofrezca sólidos que son más difíciles de masticar. Los siguientes comportamientos son normales al recibir sólidos que son más difíciles de masticar:

- Sentirse más o menos hambriento en distintos momentos del día
- Que le agraden más unos alimentos que otros

***¿Sabía que...?***

**Su hijo/a no necesita jugo en su dieta. Su hijo/a se puede llenar con jugo antes de comer comidas que son más nutritivas. También puede provocarle diarrea, sarpullido o aumento de peso.**

## ¿CUÁNDO DEBO PEDIR AYUDAR AL OFRECER SÓLIDOS QUE SON MÁS DIFÍCILES DE MASTICAR?

Debe llamar al pediatra si su hijo/a muestra alguno de los siguiente signos al probar sólidos que son más difíciles de masticar:

- Tiene náuseas al ver los alimentos
- Tiene náuseas luego de que le enseña los alimentos repetidas veces
- Necesita estar considerablemente distraído durante las comidas
- Esconde comida en sus mejillas
- No sube lo suficiente de peso
- No consume alimentos de un grupo alimenticio entero (frutas, verduras, proteínas, lácteos o granos)
- Presenta signos de una reacción alérgica, como diarrea sin explicación o heces con mucho moco, vómitos, sarpullido, urticarias o problemas para respirar

Rev. 2/2016

**Programa sobre el Síndrome de Down**

**Mass General Hospital *for* Children**
55 Fruit Street, Suite 6C
Boston, MA 02114

www.massgeneral.org/downsyndrome

Para obtener más información, llame al

617-643-8912