



1-800-8-NEV-WIC  
(1-800-8-638-942)  
NEVADAWIC.ORG

This institution is an equal opportunity provider.

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.  
nevadawic.org/es



## EL DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ



## ¿QUÉ ES?

El destete dirigido por el bebé es un método de presentarle alimentos sólidos a los bebés aproximadamente a los 6 meses de edad cuando pueden agarrar los alimentos y darse de comer por sí mismos.



| Característica            | El destete dirigido por el bebé | Alimentación tradicional |
|---------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| Método de alimentación    | Autoalimentación                | Alimentado con cuchara   |
| Textura de la comida      | Comer con las manos             | Purés                    |
| Dirigido por              | El bebé                         | Los padres               |
| Habilidades desarrolladas | Masticar y motricidad           | Tragar primero           |

## Conoce las diferencias entre atragantando y ahogando

### Atragantando

- Normal
- Cómo el cuerpo automáticamente nos protege de ahogarnos.
- Las arcadas de un bebé comienzan muy sensibles.
  - o Al aprender y practicar comiendo, las arcadas “se mueven” al fondo de la boca.
- Es un proceso ruidoso
  - o El bebé va a toser o tener arcadas, escupir la comida, y posiblemente vomitar.
  - o La lengua está afuera de la boca para ayudar a sacar la comida.
- La intervención de parte de los padres no es requerida.

### Ahogando

- Emergencia
- La comida ha pasado las arcadas del bebé y se ha pasado a las vías respiratorias.
- Las vías respiratorias están parcialmente o completamente bloqueadas, causando dificultades para respirar.
- Es un proceso silencioso.
  - o El bebé quizás no pueda llorar, puede parecer asustado, puede tener dificultades al respirar y su piel puede que cambie a un color más pálido o azul.
- La intervención de parte de los padres es requerida

## CONSEJOS DE PREVENCIÓN

- No intentes el destete dirigido por el bebé hasta que tu bebé tenga al menos 6 meses de edad y esté demostrando estar listo.
- Evita los peligros de asfixia y ofrece comidas en tamaños razonables.
  - o Corta los alimentos redondos en cuartos, (como las bayas o uvas)
  - o Evita los alimentos duros y crujientes (como los totopos, las palomitas y las nueces)
  - o Motiva a comer despacito, como poniendo solamente unos pedacitos de comida a la vez en frente de tu bebé.
- Sienta siempre a tu bebé en posición recta y asegura que esté bien sentado y bajo supervisión.



## BENEFICIOS

### Ahorro de tiempo y dinero

Ofrécele a tu bebé la misma comida o algo similar a lo que el resto de la familia esté comiendo.

### Promueve la independencia y la motricidad

Los bebés pueden desarrollar las habilidades motoras y orales a la vez, como recoger la comida, llevarla a su boca, masticarla y tragarla.

### Promueve la autorregulación

Los bebés comen a su propio paso, lo cual les ayuda a regular y desarrollar sus apetitos.

### Ayuda a desarrollar la curiosidad hacia los hábitos alimenticios saludables

Los bebés pueden ser expuestos rápidamente a una variedad de texturas y sabores de comida.

### Reduce el comportamiento mañoso al comer

Puede que los bebés prueben más alimentos nuevos mediante las interacciones sociales, especialmente al ver que los miembros de la familia estén comiendo comidas similares.

## CUÁNDO EMPEZAR

El destete dirigido por el bebé puede empezar aproximadamente a los 6 meses de edad

Indicaciones físicas de que tu bebé está listo:

- Puede sentarse recto, sin o con poco ayuda de los padres o tutores.
- Puede alcanzar objetos.
- Puede meter cosas a su boca.
- Su reflejo de empujar la lengua desapareció o se está yendo.
  - o Ya no usa su lengua inmediatamente para escupir algo de su boca.

### Consejos útiles: Alimentación con cuchara

- A los bebés se les motiva a usar cucharas y sus manos para alimentarse y desarrollar combinaciones de autoalimentación.
- Los padres no tienen que dejar de ofrecer comidas en purés al empezar con el destete dirigido por el bebé.
  - o Por otra parte, los bebés pueden tener más control al usar la cuchara y alimentarse a sí mismos.



## CÓMO EMPEZAR

- Ofrece comidas:
  - o Nutricionales (como los alimentos naturales, en vez de los procesados)
  - o Bocadillos que sean fáciles de comer con las manos (¡aunque haya desorden!)
  - o Que no sean muy duras, chiclosas y pegajosas
  - o Que sean a la temperatura ambiente
- Deja que tu bebé pruebe diferentes sabores y texturas.
- ¡Sé paciente y prepárate para el desorden!

### Comidas para comenzar:

| Categoría | Comidas para probar                                                                                     | Consejos                                                                                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frutas    | Plátanos, peras, aguacates, kiwi, mango, puré de manzana, fresas.                                       | Corta las frutas redondas en cuartos, como las uvas y las bayas                                                                  |
| Vegetales | La mayoría que sean pelados y cocidos, como los camotes, zanahorias y calabaza                          | Corta los vegetales en pedacitos. Evita vegetales los duros y crudos, como las zanahorias y el apio.                             |
| Proteínas | Carnes y pescados molidos, suaves, cocidos y desmenuzados. Tofú, yogur y huevos revueltos bien cocidos. | Evita proteínas duras o chiclosas, como el bistec. Evita carnes y pescados con huesos y pescados con alto contenido de mercurio. |
| Granos    | Tiras largas de pan tostado; pasta cocida; arroz cocido.                                                | Evita los cereales azucarados para adultos                                                                                       |