



## Identifica las señales de hambre y saciedad en tu bebé

6 a 12 meses

### Señales de saciedad



Empuja la comida hacia afuera o la escupe.



Empieza a sacar la lengua.



Disminuye el ritmo de la masticación, come más despacio.



Cierra la boca o dice que no moviendo su cabeza.

### Señales de Hambre



En esta etapa empiezan a señalar y a agarrar.



Se antoja de todo lo que comes e intenta agarrar cosas de tu plato.



Muestra señales de emoción, porque le van a dar de comer.



A partir de sus diez meses se expresa a través de cortas sílabas cuando quiere más. Por ejemplo: "maa".

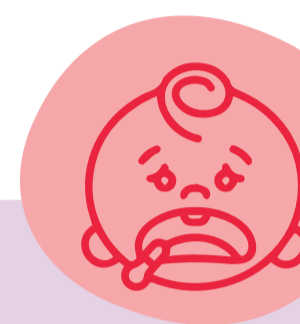
## ¿Cómo saber si mi bebé rechaza la comida por algún malestar?



Rechaza la comida desde el primer momento que se le ofrece.

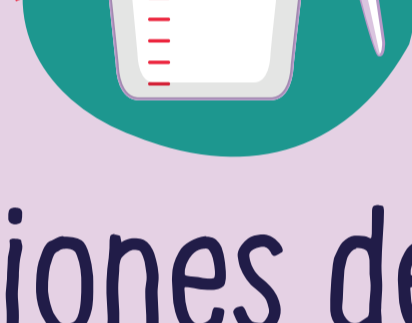


El rechazo puede persistir durante varios días.



Presenta náuseas, vómito, diarrea, dolor de barriga, brote en piel, entre otros, y rechaza los alimentos, a pesar de exponerlo durante varios días previos.

## Toma en cuenta las cantidades para evitar confusiones



Para el manejo de las porciones de tu hijo ten en cuenta su capacidad gástrica. Una cantidad adecuada de los alimentos evitará confusiones en cuanto a los signos de hambre y saciedad de tu bebé, como por ejemplo: si tu hijo no deja comida en el plato, no significa que haya quedado con hambre.

## ¡Empieza con la anticipación sensorial y ayuda a que tu hijo se interese por los alimentos!

La alimentación complementaria es un proceso completo, que va mucho más allá de irle dando al niño diferentes alimentos, también **incluye toda la preparación para llegar a una buena alimentación.**

### Anticipación sensorial

Antes de que tu hijo consuma algún alimento nuevo deja que lo reconozca a través de sus sentidos.

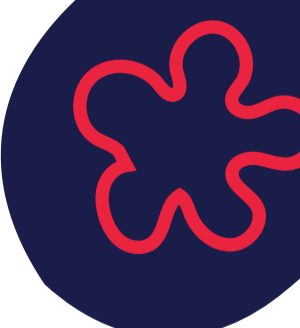
### ¿Cómo hacerlo?

- ♥ Antes de los 6 meses de edad ayúdalo a explorar diferentes texturas variadas como foami, espuma, paño lency, elementos plásticos, entre otros. No utilices alimentos, ya que la alimentación de tu bebé es con leche materna exclusiva en esta etapa.

- ♥ Dos días antes de introducir un alimento en la dieta de tu bebé, preséntaselo como parte de sus rutinas de juego para que lo reconozca, explore y juegue con él.



Si notas que tu bebé rechaza los alimentos, los tira al piso, o solo quiere jugar con ellos, puede ser una señal de que no se hizo la anticipación sensorial y esto puede hacer difícil la aceptación de los alimentos.



Deja que tu hijo explore con el alimento que quieres introducir, que lo aplaste, toque y juegue.



Estimúlalo a través de colores, formas, olores y texturas.

### ¡Recuerda!

Para asegurar que tu hijo está teniendo una adecuada alimentación debes hacer el seguimiento pertinente con tu pediatra.