

# Criando niños saludables: Un año<sup>1</sup>

Anghela Z. Paredes y Karla P. Shelnutt<sup>2</sup>



Felicitaciones! ¿Puede creer que su pequeño va a cumplir un año? Ahora, su bebé tiene al menos el triple del peso con que nació. Puede estar dando su primer paso o estar casi listo para hacerlo. Muchos cambios interesantes en su desarrollo suceden durante este año. Ayudar a su pequeño a desarrollar hábitos sanos es la base para un futuro saludable. Hay varios pasos que usted puede tomar para guiar a su bebé en la dirección correcta.

Utilice la información de esta publicación como una guía. Hable con el médico de su bebé si tiene alguna pregunta o preocupaciones. Estas son unas guías generales, cada bebé se desarrolla a su propio ritmo.

## Nutrición

Alimentar a su niño con productos saludables promoverá un crecimiento normal y creará las condiciones para un desarrollo de hábitos saludables. Asegúrese que su bebé está recibiendo los nutrientes que necesita. Su bebé puede que no siempre quiera comer, pero proveer comidas regulares y meriendas le harán saber que alimentos están disponibles. Los niños comerán cuando estén con hambre y cumplirán sus necesidades nutricionales si se les provee alimentos saludables todos los días.

## Muu-viendo hacia la leche

Si está lactando, ¡maravilloso! Continúe haciéndolo si usted y su bebé lo desean. La leche materna provee las defensas naturales contra las alergias e infecciones. Contiene el tipo de grasas necesarias para el desarrollo óptimo del cerebro y puede reducir el riesgo de obesidad. Si ha dejado de lactar, está bien, pero este es un buen momento para cambiar a leche entera. Su bebé necesita las grasas y calorías que la leche entera ofrece para desarrollar un cerebro saludable hasta que cumpla los dos años de edad. La leche también contiene calcio y vitamina D, que ayudan a mantener los huesos y dientes fuertes. Hable con el médico de su bebé acerca de esta transición.

Además, en este momento su bebé debe estar comiendo una variedad de alimentos sólidos. La carne, los panes y

1. Este documento, FCS8888-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: octubre 2011. Traducido del Inglés por Claudia Peñuela. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Anghela Z. Paredes, dietista practicante, Programa de Maestría de Ciencias Dietéticas con Experiencia Practica, Departamento de Ciencias de Alimentos y Nutrición Humana, y Karla P. Shelnutt, PhD, RD, profesora asistente, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Universidad de la Florida, Gainesville, FL, 32611.

Aunque nos referimos a una niña en este documento, las recomendaciones son aplicables a niños como a niñas.

cereales fortificados son buenas fuentes de hierro y zinc, nutrientes que se necesitan para el crecimiento. Los bebés también necesitan una variedad de frutas y verduras para obtener otras vitaminas y minerales importantes. Si su bebé no ha empezado a comer estos alimentos, es importante comenzar.

Los niños están listos para comer cierto tipo de alimentos de acuerdo a las habilidades motoras y la etapa de desarrollo. Independientemente de la etapa en que los niños estén, inclúyalos en las comidas familiares, sentándolos en una silla alta en la mesa. ¡Inicie el hábito de las comidas familiares a una edad temprana!

## Mi bebé: el gateador

Los bebés que están en la etapa de gatear pueden casualmente:

- mover los alimentos dentro de la boca usando la lengua,
- usar sus mandíbulas y la lengua para triturar los alimentos,
- alimentarse ellos mismos con su dedos,
- sostener una taza para sorber sin ayuda.

Los alimentos y texturas apropiadas en esta etapa incluyen lo siguiente:

- alimentos en puré como harina de avena y alimentos para lactantes
- alimentos molidos o blandos en puré, así como pequeños grumos bien machacados de frijoles negros, aguacate y bananas
- alimentos crocantes que se disuelven fácilmente como galletas para bebé

Cosas útiles que puede hacer para fomentar el desarrollo:

- Ofrezca los alimentos favoritos machacados.
- Combine alimentos que a su bebé le gusten con pedacitos blandos de verduras.
- Poco a poco introduzca nuevos sabores y alimentos.
- Ponga pedacitos de cereal saludable u otros meriendas apropiadas en la mesa y deje que su bebé se alimente por sí mismo—esto ayudará con el desarrollo de habilidades de motricidad fina.

## Mi bebé: empezando a caminar pero no muy seguro aún

Los bebés que están en esta etapa por lo general pueden:

- beber con un popote o pitillo,
- sostener una taza con ambas manos,
- meter la cuchara en la comida y conseguir al menos algo del alimento en su boca!
- Los alimentos y texturas apropiadas en esta etapa incluyen lo siguiente:
- alimentos picados y machacados
- alimentos con textura suave a moderada como requesón
- trozos pequeños de pasta y queso

Cosas útiles que puede hacer para fomentar el desarrollo:

- Escoja alimentos que sean seguros en tamaño, forma y textura para ayudar a que su bebé se alimente solo y no se ahogue. Alimentos **peligrosos** que podrían causar ahogo son las palomitas de maíz, uvas enteras, perros calientes, nueces y pedazos duros de alimentos.
- Proporcione una supervisión adecuada cuando su niño esté comiendo.
- Deje que su pequeño trate de alimentarse solo con una cuchara. Se puede ensuciar, pero esto le ayudará a desarrollar habilidades motoras finas y ¡su orgullo!



Desayuno con papá. Foto de JR Ferrer Paris. CC BY-SA 2.0. Fuente: <http://flic.kr/p/47pCFF>.

## Mi pequeño caminante: independiente

Los bebés que están caminando por lo general pueden:

- masticar y tragar los alimentos más firmes con habilidad,
- usar el tenedor,
- usar una cuchara sin derramar,
- tomar el vaso con una mano y colocarlo hacia abajo.

Los alimentos y texturas apropiadas en esta etapa incluyen lo siguiente:

- alimentos picados, como frutas frescas, carne finamente picada y cuadritos de huevos duros
- trocitos, como verduras cocinadas blandas
- sólidos blandos como yogur y cereal instantáneo

Cosas útiles que puede hacer para fomentar el desarrollo:

- Ofrezca alimentos que son espesos y se pegan a la cuchara como yogur y el puré de banana
- Ofrezca alimentos de un bocado para que pueda tomar con el tenedor.
- Muéstrela como utilizar los utensilios.
- Deje en lo posible que su niño se alimente por sí solo, esto le permitirá las habilidades y la confianza que necesita para alimentarse con éxito.

## Actividad física

La actividad física ayudará a su niñoa desarrollar las habilidades de pensamiento y comunicación. Además, esto es un buen camino para que desarrolle su auto-confianza. Ayude a su niño a comenzar a desarrollar hábitos saludables como la actividad física y ¡limitar el tiempo frente al TV, es una de las cosas más importantes por hacer como padre!

Independientemente de la etapa en que su niño esté, establezca por lo menos 30 minutos cada día para jugar activamente juntos, y lo más importante, ¡diviértase! Asegúrese de que todas las actividades con los niños sean seguras, supervisadas y apropiadas para su edad.

## ¡Las actividades divertidas que pueden hacer juntos!

En la etapa de gatear, dé a su bebé mucho espacio para gatear y pruebe lo siguiente:

- Deje que su bebé se arrastre sobre usted. Esto le ayudará a coordinar los movimientos de su cuerpo y aumentará el tiempo de compartir contacto, que le encanta a su bebé.
- Juegue a las escondidas –y ocultar-e-ir a buscar, mientras los dos están gateando.
- Anime a su bebé a gatear más moviendo su juguete favorito por la habitación mientras trata de agarrarlo. ¡Asegúrese de que alcanza el juguete para que no se frustre!
- ¡Desafíe a su bebé a una carrera de gatear! Persiga a su bebé de manera segura.

Si su niño está empezando a caminar:

- Cantar y actuar canciones como “Cabeza, hombros, rodillas y dedos.” Esto ayudará a su niño a aprender las partes del cuerpo y entender los conceptos de alto, bajo, arriba y abajo.
- Cantar y actuar canciones como “Rema, rema tu bote,” y “Las ruedas del bus” que fomenta la flexibilidad y la fuerza.
- Perseguirse el uno al otro. Esto mejorará las habilidades de movimiento y mostrará a sus niños cómo jugar con otros.

Si su niño es capaz de caminar solo:

- Haga caminatas juntos; esto es una manera buena de empezar la rutina de las actividades de la familia a una edad temprana.
- Camine de puntillas, ¡pero no se tiene que estar callado! Esto ayudará a su niño a desarrollar un buen equilibrio.
- Baile con su bebé. Escuche canciones agradables para niños. Observe a su bebé “bailar” su ritmo y haga lo mismo. Esto ayudará a su bebé a coordinar sus movimientos y disfrutar de tiempo de calidad con usted.

## Lenguaje y desarrollo social

A medida que su niño crece, desarrolla su propia personalidad. El niño puede ser tímido o ansioso con extraños. Puede llorar cuando usted o un ser querido sale de la habitación. Está desarrollando una preferencia por personas y juguetes.

Los niños suelen repetir ciertos sonidos o gestos para llamar la atención. A estas alturas su niño puede estar diciendo “papá” y “mamá” y balbuceos, con diferentes voces. Puede mover la cabeza para indicar que “no” y asintiendo con la cabeza para indicar que “sí.” Cuando su niño se excita o se asusta, puede usar exclamaciones como “mua” o “ahh.” Es posible que desee obtener un registro de las palabras y sonidos que su bebé usa en un diario o un libro del bebé. Puede ser divertido mirar hacia atrás las metas que su niño logra mientras crece. Los niños suelen repetir ciertos sonidos frecuentemente.

### Cosas útiles que puede hacer para contribuir al desarrollo de lenguaje y social de su niño

¡Léale a su niño! Haga voces divertidas y sonidos de animales en algunas ocasiones para mantener a su niño ocupado. Hable con su bebé en oraciones completas. Dígale frases de dos palabras: “¿Susana tiene hambre y quiere leche?”

Elogie a su bebé y dele mucho afecto y amor. Abraze y cargue a su bebé, lo que ayuda a que su bebé se sienta seguro y atendido y es muy especial para los padres también.

### Su niño de un año de edad

Puede comprobar la estatura y peso de los niños y los percentiles de peso en las listas de crecimiento en los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades Gráficos de crecimiento: <http://www.cdc.gov/GrowthCharts/>. Los gráficos son proporcionados por el género y ofrecen las curvas de percentil de las medidas del cuerpo incluyendo la altura y el peso que son utilizados por profesionales de la salud para seguir el crecimiento. Pregúntele a su pediatra para dar una explicación acerca de lo que significan esos números.

Tabla 1.

Estatura	_____
Peso	_____

## Referencias y Recursos

American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance. *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years*. AAHPERD Publications, (2002). ISBN: 0-88314-741-6. Disponible en: <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalGuidelines/ActiveStart.cfm>. Se consultó Diciembre 4, 2009.

Butte N, Cobb K, Dwyer J, Graney L, Heird W, Rickard K. The start healthy feeding guidelines for infants and toddlers. *Journal of the American Dietetic Association*. 2004; 107(3):442-454.

### Más información

Para más información sobre el desarrollo de un niño de un año de edad contacte las siguientes fuentes confiables en su condado:

- Educador de Ciencias de la Familia y el Consumidor (FCS) de la Cooperativa de Extensión (busque en las páginas azules de la guía telefónica). Oficinas de Extensión de la Florida listadas en <http://solutionsforyourlife.ufl.edu> o <http://SolutionsForYourLife.com/map>.
- Nutritionista de WIC del condado del Departamento de Salud (además en las páginas azules de la guía telefónica).

Para referirse a una Dietista registrada (RD) en su área llame a la Asociación Dietética de la Florida (850)386-8850 o revise las páginas amarillas de su guía telefónica.

### Sitios web recomendados

*American Speech-Language-Hearing Association* – <http://www.asha.org/public/speech/development/12.htm> Este sitio contiene información valiosa sobre el habla, el lenguaje y el desarrollo de la audición y problemas de salud. También ofrece una variedad de recursos si se necesita información adicional.

*American Academy of Pediatrics* – <http://www.aap.org/> Este sitio contiene información general con respecto a la salud de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes como también guías de problemas pediátricos.