

# Las señales de hambre y satisfacción de tu bebé de 6 a 12 meses de edad

Las señales de hambre y satisfacción de tu bebé de 6 a 7 meses de edad cómo saber cuándo alimentarlo. En esta etapa, el menú de tu bebé quizá se haya ampliado para incluir más cereales y tipos de alimento para bebé. La emoción que le produce la comida puede convertir la hora de comer en una experiencia divertida y alegre para ambos. Aprovecha esto.

**Señales de hambre**

- Añora llora o se irrita cuando quiere leche o desea alimentos.
- Trata de tomar cucharadas de alimento.
- Abre la boca y se inclina hacia el tazón o la cuchara.
- Te mira fijamente mientras come como si quisiera decirte “Añora no termino”.

**CONSEJO PRINCIPAL** No obligues a tu bebé a comer más de lo que aparentemente desea. Respeta el hecho de que sepa que está satisfecho. Cómo saber si está satisfecho. Ya sea que lo estés amamantando, alimentando con biberón o dándole de comer con cuchara, tu bebé te comunica lo que desea cuando está satisfecho.

**Señales de satisfacción**

- Voltea la cabeza cuando le acercas el pezón, si lo estás amamantando, o dándole de comer con cuchara.
- Se inclina hacia el lado opuesto de donde se encuentra la comida y podrá alejar la cuchara.
- Cierra la boca firmemente y no te permite alimentarlo.
- Escupe comida que es de su agrado.
- Aleja el tazón o cualquier alimento que se encuentre dentro de él.
- Disminuye el ritmo, se distrae y mira hacia otro lado.
- Se queda dormido mientras come.

Las señales de hambre y satisfacción de tu bebé de 8 a 12 meses de edad cómo saber cuándo alimentarlo. Es importante reconocer las señales de hambre y satisfacción porque la barriga de tu bebé es pequeña. Aunque las porciones de tu bebé podrán parecer diminutas, come menos, pero con mayor frecuencia que tú. Está aprendiendo a descifrar sus señales de hambre y satisfacción, y él está aprendiendo cómo responder a tu comportamiento.

**Señales de hambre**

- Dar patadas y golpear la charola de la silla alta significa “Apárate con la comida, mamá”.
- Colocarse los dedos en la boca e irritarse, lo que te indica que podrá tener hambre.
- Te observa atentamente mientras preparas su comida y se emociona cuando se la pones enfrente.
- Tratar de tocar la comida cuando la ve significa “hora de comer”.
- Pone toda su atención en ti mientras come y espera el próximo bocado.

**CONSEJO PRINCIPAL** Es tu deber como madre ofrecerle alimentos saludables. Es el deber de tu niño(a) decidir cuánto y cuándo quiere comer. Cómo saber si está satisfecho. Tu bebé generalmente comunica sus deseos cuando está satisfecho.

**Señales de satisfacción**

- Voltea la cabeza o se inclina hacia el lado contrario de donde se encuentra la cuchara.
- Cierra la boca firmemente y mueve la cabeza para indicarte que “no” cuando ya ha comido lo suficiente.
- Aleja el tazón y trata de tirar la cuchara que tienes en la mano.
- Ya no parece interesado en comer y se voltea para no verte.