Cosas importantes
para recordar

A la hora de alimentar a su bebé, usted y su bebé están conociéndose el uno del otro. Relájese, háblele a su bebé, y sosténgalo cerca de su cuerpo. El amor es tan importante como la comida para la salud de su bebé.

Apoyar el biberón contra algún objeto puede hacerle daño a su bebé. Puede causar infecciones del oído o asfixia. Sean seguros y saludables; sostenga a su bebé mientras lo alimenta.

Los biberones son únicamente para la leche materna o la fórmula infantil.

- No ponga jugo en un biberón.
- No ponga bebidas hechas de mezclas en polvo, té o refrescos en el biberón.
  (Contienen mucho azúcar y ningún valor nutritivo.)
- No ponga cereal en el biberón
  (Debería darle los alimentos sólidos con cuchara.)

Nunca insista en que su bebé termine el biberón o un alimento. Su bebé es el que sabe mejor cuánto necesita comer. Sobrealimentar a su bebé puede llevar a problemas de peso.

Razones para retrasar la introducción
de alimentos sólidos

Razones para retrasar la introducción de alimentos sólidos hasta que su bebé cumpla los 6 meses de edad

- Reduce el riesgo de que sufra alergias.
- Menos trastornos del estómago, tales como estreñimiento o gases.
- Protege a su bebé contra el sobrepeso o la obesidad.
- Posiblemente reduzca el riesgo de diabetes futura.

Introducir nuevos alimentos uno por uno la ayudará a estar alerta sobre las alergias causadas por alimentos. Si su bebé sufre una reacción, es más fácil saber qué alimento la puede haber causado. Si hay antecedentes de alergias alimenticias en la familia, informe a la nutricionista de WIC. Puede ser necesario retrasar aún más el tiempo de empezar a introducir ciertos alimentos. La nutricionista puede ayudarle a evitar problemas de alergias alimenticias.

WIC
Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

DHEC
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control
www.scdhec.gov/wic

Revised by OPHN Materials Review Committee (4/12)
ML-009063 3/13

Los primeros 12 meses

Una guía para la alimentación del bebé

Alimentos para

El primer año de su bebé

Recuerde

No agregue miel, sal, azúcar, o grasa a los alimentos, fórmula, agua o chupete de su bebé. No le dé al bebé nueces, semillas, o alimentos duros y pequeños (tales como palomitas de maíz) que pueden hacer que se atragante. No le dé a su bebé verduras o frutas duras y crudas.

Recién nacido

Durante el primer año se recomienda la leche materna y/o fórmula fortificada con hierro.

*Hable con el doctor de su bebé sobre la Vitamina D.

A los 6 meses

Cereal infantil

Su niño está listo para los alimentos sólidos cuando puede mantener la cabeza erguida, sentarse con apoyo, y deja de sacar y retraer la lengua (protrusión de la lengua).

- Cereal simple con una cuchara
- Nunca ponga cereal en el biberón
- Mezclado con leche materna o fórmula
- Ofrezca de 1 a 2 cucharadas

De 6 a 7 meses

Verduras

- Introduzca las verduras antes de las frutas
- Use alimentos de sólo un ingrediente
- Hechas papilla y sin sal
- Ofrezca de 3 a 4 cucharadas

Frutas

- Ofrézcalas después de las verduras
- Sin azúcar y hechas papilla
- Use alimentos de un sólo un ingrediente, y no los "postres"
- Ofrezca de 3 a 4 cucharadas

De 7 a 8 meses

Más alimentos nuevos

- Otros cereales infantiles, tales como cereal de trigo o mezclas de cereales mixtos
- Verduras y frutas hechas puré

- Quesos suaves
- Queso cottage

Introduzca la taza

- Dele la taza a la hora de comer
- El agua es una opción excelente para poner en la taza
- También se puede usar leche materna o fórmula

De 8 a 9 meses

Carnes

- Simples y hechas papilla. No ofrezca "cenas"
- Ofrezca pollo, pavo o carne de cordero primero.
- Ofrezca de 1 a 3 cucharadas

Yema de huevo

- Cocinada completamente
- No le dé la clara del huevo
- Mézclela con cereales o verduras

Frijoles

- Cocinados, machacados o hechos puré
- Frijoles pintos, blancos, de lima, negros, o de ojito negro

De 10 a 12 meses

Alimentos para comer con los dedos

- Trozos de pan tostado
- Verduras cocinadas y cortadas en rajas, rodajas o cubitos
- Frutas blandas peladas y cortadas en pedazos, rodajas o cubitos
- Pedacitos de carne suave

Alimentos de la mesa familiar

(cuando el niño puede alimentarse por sí mismo)

- verduras cocinadas
- frutas blandas
- cereales
- pasta, fideos
- pan
- frijoles
- carnes tiernas, pollo o pescado
- queso

A 1 año de edad

- Siga dándole el pecho
- Dele leche entera hasta que cumpla los dos años de edad
- Huevo entero
- Quítele el biberón

Añada una comida nueva a la vez. Espere de 5 a 7 días entre las nuevas comidas.