

La hora de comer es un momento especial * * *

Ofrezca alimentos nuevos de uno en uno, y espere de 3 a 5 días antes de ofrecer otro nuevo alimento. De esta forma, permitirá a su bebé adaptarse al nuevo alimento. Esto también le ayudará a estar al pendiente de posibles reacciones a algún alimento nuevo. Si su bebé no quiere comer un alimento nuevo, ofrézcalo nuevamente más adelante. Su bebé quizás necesite probar un alimento nuevo varias veces antes de aceptarlo.

Consejos para empezar:

- Lávese las manos y las de su bebé antes de preparar comida o alimentar a su bebé.
- Siéntelo en una silla alta para bebés y use el cinturón para asegurarlo a la silla.
- Siéntelo frente a usted para que no tenga que voltear su cabeza para comer de la cuchara.
- Comience con cantidades pequeñas y ofrezca 1 a 2 cucharaditas de comida hecha puré o machacada al día.
- Anímelo a usar una cuchara y los dedos al comer.
- Anímelo a practicar a beber de un vaso sin tapa.
- No se estrese. La hora de comer puede ser desordenada.
- Tire los restos de comida que su bebé no haya comido.

¡Aprender a comer alimentos es algo nuevo para su bebé! * * *

Su bebé querrá su atención mientras aprende esta nueva habilidad. Ayúdele a dar lo mejor de sí al comer. Siga los siguientes consejos:

- Ofrézcale comida cuando esté tranquilo, despierto y sin mucha hambre.
- Háblele con voz baja y con amabilidad.
- Compartan juntos su tiempo sin usar tabletas o teléfonos móviles.
- ¡Dejé que su bebé le guíe! Manténgase alerta a las señales de su bebé sobre si todavía tiene hambre o no. Su bebé volteará la cabeza o cerrará la boca cuando esté lleno, pero se molestará si le quita la comida demasiado pronto.

¿Está listo su bebé para los alimentos sólidos? △ △ △

El aprender a comer alimentos sólidos es un momento emocionante para usted y para su bebé. Espere a que su bebé esté listo para los alimentos sólidos. Para la mayoría de los bebés eso sucede alrededor de los 6 meses de edad o cuando se lo indique su médico.

Su bebé podría estar listo cuando muestre señales de que puede:

- Agarrar y sujetar cosas.
- Sentarse bien con apoyo.
- Sostener su cabeza firmemente.
- Abrir y cerrar la boca cuando le ofrezca comida con cuchara.
- Tragar comida.
- Usar su lengua para mover la comida en su boca.
- Usar un vaso con ayuda.



Los hábitos alimenticios de su bebé cambiarán.

Cuando su bebé empiece a interesarse más en los alimentos sólidos, quizás quiera beber menos leche humana o de fórmula. La leche humana o de fórmula aún son importantes y darán a su bebé la mayoría de los nutrientes que necesita hasta que cumpla 1 año. Agregue alimentos sólidos a la dieta de su bebé gradualmente mientras continúa dándole leche humana o de fórmula. Agregue alimentos más espesos y grumosos cuando su bebé esté listo.

Alimentos que pueden causar asfixia △ △ △

Debe evitar servir alimentos que puedan provocar asfixia. Éstos incluyen:

- Alimentos firmes y redondos, como bayas y uvas enteras.
- Alimentos duros y crujientes como tortillas, tostadas o topos, palomitas de maíz y nueces.
- Verduras crudas y de textura dura, como las zanahorias.
- La crema de cacahuete si se ofrece sola, ya que puede ser demasiado pegajosa para que los bebés la tomen con seguridad.





Cómo saber si su bebé es alérgico a un alimento nuevo

A veces los bebés tienen reacciones a un alimento nuevo. Puede ser sólo una reacción pasajera. Sin embargo, en un número muy pequeño de casos, podría ser una reacción alérgica. Si las alergias alimenticias son comunes en su familia, su bebé podría tener un riesgo más alto.

Señales de una reacción alimenticia:

- Diarrea
- Vómito
- Dolor de estómago
- Erupciones en la piel (como el eczema)
- Tos
- Jadeo al respirar u otros problemas respiratorios

SI OBSERVA UNA REACCIÓN DESPUÉS DE QUE SU BEBÉ COME UN ALIMENTO NUEVO, deje de darle ese alimento y llame a su médico o enfermera. Si no observa ninguna reacción después de 5 días, siga dando ese alimento a su bebé y puede introducir otro alimento nuevo.

NO DE MIEL A SU BEBÉ NI LE OFREZCA ALIMENTOS QUE CONTENGAN MIEL. La miel podría contener esporas que causan botulismo. El botulismo es una enfermedad rara pero grave causada por una toxina que ataca los nervios del cuerpo. El botulismo puede enfermar seriamente a su bebé.



Construyan recuerdos gratos juntos



Cocinen juntos. Coman juntos. Conversen juntos. Fortalezcan la unión familiar comiendo en familia.

- Conversen acerca de cosas divertidas y felices e incluyan a su bebé. Muevan la silla alta del bebé para que esté cerca a la mesa. A su bebé le gustará compartir la mesa con usted y con toda su familia.
- Concéntrense en la comida y en los demás. Apaguen la televisión. Atiendan las llamadas de teléfono más tarde. Guarden los teléfonos móviles y las tabletas.

Para ayudarle a encontrar recursos sobre nutrición, buscar un dentista de Apple Health o para saber si puede recibir los beneficios de los programas nutricionales WIC o SNAP, comuníquese con:



Llame a la línea de Help Me Grow Washington al **1-800-322-2588** (servicio TTY 711) o visite www.ParentHelp123.org



Mirame Crecer Washington es un programa del Departamento de Salud del Estado de Washington.

- Facebook icon: Síguenos en Facebook @MirameCrecerWA
- Website icon: Visitenos en www.miramecrecerwa.org

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición pueden llamar al 711 (Servicio Relay de Washington) o enviar un email a civil.rights@doh.wa.gov.

Alimentando a su bebé

△ 6 A 12 MESES



Su bebé necesita leche humana o de fórmula ▲ ▲ ▲

Entre los 6 y los 12 meses de edad la mayoría de los nutrientes que su bebé necesita provienen de la leche humana o de fórmula. A medida que su bebé crece, es natural que sus hábitos de alimentación cambien día con día. Alimente a su bebé cuando muestre signos de tener hambre. Tal vez tenga que alimentar a su bebé con leche humana o de fórmula de 6 a 8 veces por día. El estómago de su bebé puede ya aceptar entre 6 y 8 onzas a la vez. Permítale beber hasta que esté satisfecho. Amamantar a su bebé después de que cumple un año tiene muchos beneficios tanto para usted como para su bebé. Continúe amamantando el tiempo que usted y su bebé deseen.

Su bebé no necesita bebidas dulces

No ofrezca a bebés menores de 1 año bebidas dulces como refrescos, gaseosas, jugos, bebidas energéticas o ponches de fruta de cualquier tipo (incluso los 100% naturales). Estas bebidas pueden quitarle a su bebé el apetito por los alimentos saludables que le ayudan a crecer. Las bebidas dulces podrían también dañar sus dientes de leche.



Consejos para alimentar a su bebé



▲ 6 a 7 meses

Mezcle los primeros alimentos sólidos de su bebé con un poco de leche humana o de fórmula. Haga la mezcla más espesa a medida que su bebé aprende a comer con una cuchara suave y segura.

Opciones de buenos alimentos para alimentar a su bebé por primera vez:

Estos primeros alimentos ayudan a los bebés a obtener el hierro que necesitan alrededor de los 6 meses.

- Cereales infantiles de un solo grano fortificados con hierro.
- Carnes cocidas coladas o en puré.

Una vez que su bebé comience a comer cereales y carnes, ofrézcale:

- Vegetales colados o machacados.
- Frutas coladas o machacadas.

Ofrezca a su bebé cereal en un plato hondo con una cuchara. No añada cereales o cualquier otra comida en el biberón. Tampoco agregue azúcar ni sal a la comida de su bebé. Dele de comer con una cuchara para ayudarlo a que aprenda a comer. Utilizar una cuchara también le ayudará a que aprenda a hablar.

○ 7 a 8 meses

Opciones de buenos alimentos para alimentar a su bebé.

Colados o en puré:

- Frijoles cocidos (frijoles pintos o blancos).
- Verduras (como camote/papa dulce, zanahorias y ejotes/vainas).
- Frutas suaves (como duraznos/melocotones, plátanos y peras).

Otras buenas opciones de alimentos:

- Cereal para bebés mezclado con leche humana o de fórmula fortificada con hierro.
- Yema de huevo cocida en puré con leche humana, leche de fórmula o puré de manzana.
- Queso "cottage" o requesón.
- Yogur natural de leche entera.
- Puré de tofu.
- Carne molida, pollo o pavo cocidos.
- Pescado cocido y deshuesado.

Ejemplos de menú para su bebé: de 8 a 12 meses

Aquí le mostramos algunas ideas de menús para alimentar a su bebé. Cada bebé es único, y su bebé podría comer más o menos de lo que estos menús recomiendan.

Cuide la boca de su bebé * * *

- Limpie los dientes y las encías de su bebé después de cada comida y antes de acostarlo a dormir. Haga esto con un paño limpio y húmedo o con un cepillo de dientes pequeño. Si su bebé se ha dormido, no lo despierte. Espere y hágalo cuando se despierte.
- Si da pecho a su bebé, quítele de su pecho en cuanto se quede dormido.
- No mastique la comida de su bebé antes de dársela. No ponga el chupón de su bebé en su boca ni comparta la misma taza o cubiertos con su bebé. Los microbios causantes de la caries dental pueden transmitirse por medio de su saliva a la boca de su bebé.

Leche humana o leche de fórmula * * *

Siga alimentando a su bebé con su leche o con leche de fórmula según sea necesario. Para los bebés alimentados con leche humana, esto suele ser 6 o más veces al día. Para los bebés alimentados con leche de fórmula, esto es aproximadamente de 24 a 32 onzas al día. Es posible que su bebé quiera tomar menos leche a medida que comience a ofrecerle otros alimentos. Tenga en cuenta que su bebé puede comer más o menos de lo que estos menús de muestran.

◇ 8 a 10 meses

Ejemplo de menú

Los bebés podrían estar listos para probar alimentos con más textura cuando puedan:

- Morder la comida.
- Agarrar pedazos de comida y metérselos a la boca.

* cdas. = cucharadas

Desayuno

- 2 a 4 cdas.* de cereal para bebé (como cereal de avena) mezclado con leche humana o leche de fórmula
- 2 a 4 cdas. de puré de frutas (como pure de manzana)

Almuerzo

- 1 a 2 cdas. de huevo cocido machacado con 2 a 4 cdas. de puré de papa cocida y caldo de pollo
- ½ tortilla suave, cortada en trocitos

Cena

- 1 a 2 cdas. de trocitos pequeños de proteína cocida (como carne de res molida o carne de pollo)
- 2 cdas. de pasta (como fideos cocidos picados)
- 2 a 4 cdas. de vegetales picados o machacados (como guisantes/ chícharos o brócoli cocidos)



* 10 a 12 meses

Ejemplo de menú

Los bebés podrían estar listos para probar alimentos con más textura una vez que puedan:

- Masticar y comer alimentos blandos triturados y picados.
- Comenzar a usar sus dedos y una cuchara para comer.

* cdas. = cucharadas

Desayuno

- 2 a 4 cdas.* de cereal para bebé (como cereal de arroz) mezclado con leche humana o de fórmula
- 3 a 4 cdas. de fruta suave, pelada y cortada en trocitos (como duraznos pelados)

Almuerzo

- 2 a 4 cdas. de proteína cocida (como frijoles o carne de pavo)
- 2 cdas. de arroz cocido mezclado con 2 cdas. de verduras machacadas o picadas (como camote/papa dulce cocida)
- 3 a 4 cdas. de trocitos de vegetales (como zanahoria cocida y suave)

Cena

- 2 a 3 cdas. de frijoles pintos cocidos hasta que estén suaves
- ½ quesadilla con tortilla suave, cortada en trocitos
- 3 a 4 cdas. de trocitos de vegetales cocidos (como calabacín o calabacitas)

Proteja los dientes de leche de su bebé

Aunque aún no pueda verlos, los dientes de su bebé han empezado a formarse y crecer. Planee la primera visita dental de su bebé en los primeros 6 meses después de que aparezca su primer diente o a más tardar cuando cumpla 1 año. Pregunte a su médico sobre la salud bucal de su bebé durante sus revisiones médicas de rutina.

Enseñe a su bebé a usar un vaso ▲ ▲ ▲

Enseñe a su bebé a beber agua de un vasito o una taza cuando tenga alrededor de 6 a 7 meses de edad. Dele a su bebé una pequeña cantidad de leche humana, de fórmula o agua en un vasito para beber con la comida.



Bocadillo entre comidas

- 2 a 4 cdas. de verduras machacadas o picadas (como calabaza cocida)
- ½ rebanada de pan tostado untado ligeramente con mantequilla de maní mezclada con puré de manzana

Bocadillo entre comidas

- 2 a 4 cdas. de cereal seco listo para comer
- 3 a 4 cdas. de trocitos de fruta (como pera madura y pelada)

Bocadillo antes de dormir

- 2 a 4 cdas. de fruta suave machacada o picada (como fresas)