

# Cómo alimentar a su bebé



*“Lograr que mi hijo coma alimentos nuevos no es sencillo. He descubierto que si le doy pequeñas cantidades del nuevo alimento una y otra vez, finalmente lo probará”.*

—Miembro de Kaiser Permanente

El momento de la alimentación le brinda a su bebé la oportunidad de aprender y practicar. Sea paciente y preste atención a las necesidades de su bebé y recuerde que siempre debe vigilar bien a su bebé cuando está comiendo.

A continuación, le presentamos algunos otros consejos para que tenga en cuenta:

- La leche materna es el mejor alimento para su bebé y constituye toda la nutrición que su bebé necesitará durante los primeros seis meses de vida.
- No le dé miel a su bebé durante el primer año de vida. La miel puede hacer que su bebé se enferme.
- No obligue a su bebé a comer o a terminar un biberón. El bebé es la persona más indicada para saber cuánto debe comer. Cada bebé es diferente y la cantidad de alimento que su bebé necesita cambia todos los días.

## Cómo comenzar con los alimentos sólidos

- Cuando su bebé pueda sentarse firmemente, demuestre interés en su comida y tenga aproximadamente 6 meses de edad, usted puede comenzar a incorporar los alimentos sólidos a su dieta.
- Comience con puré de bananas o cereal de arroz fortificado con hierro.

## Alimentación segura

- Para evitar desperdiciar la comida, coloque sólo una pequeña cantidad por vez en el plato de su bebé.
  - Alimente a su bebé con una cuchara para bebés o una cuchara pequeña.
  - No alimente a su bebé directamente desde el envase. La saliva del bebé puede echar a perder la comida.
  - Tire a la basura los restos de comida del biberón o el plato.
  - Selle bien los recipientes de comida para bebé que contengan restos. Guárdelos en el refrigerador durante no más de dos días.
- Evite las caries: no coloque jugo, bebidas endulzadas ni gaseosas en el biberón de su bebé. Además, no acueste nunca a su bebé con un biberón. Esto también puede producir caries.
- Evite colocarse chupetes o utensilios del bebé en su boca. Esto puede aumentar el riesgo de infecciones y caries para su bebé.

## Alergias

- Algunos alimentos pueden producir alergias. Agregue un nuevo alimento por vez. Espere aproximadamente cinco días antes de darle el siguiente alimento nuevo. Esto le da tiempo a su bebé para que se acostumbre a cada uno de los alimentos nuevos y hace que sea más

fácil saber qué alimento pudo haber producido una reacción alérgica.

Los alimentos que pueden producir alergias incluyen: leche de vaca, jugo de naranjas, huevos, productos con trigo, productos con maíz, pescado, mariscos, productos con soja, cacahuates, otras nueces, frutas cítricas, fresas y tomates.

- Signos que demuestran que su bebé puede ser alérgico a un alimento:
  - diarrea
  - vómitos
  - problemas para respirar
  - sarpullido o urticaria
- Hable con su pediatra si en su familia hay antecedentes importantes de alergias a los alimentos.
- Compre alimentos naturales de sólo un ingrediente y evite las comidas combinadas. Si prepara sus propias combinaciones de verduras y carne en su hogar, ahorrará dinero y será más saludable.
- Ofrezcale a su bebé un sencillo puré de frutas de postre. Los bebés no necesitan comer postres tales como pudines, natillas y pasteles.
- **Advertencia:** Los bebés se ahogan fácilmente. Evite los alimentos que puedan causar ahogo, como por ejemplo:
  - hot dogs enteros
  - nueces
  - trozos de carne
  - trozos de queso
  - mantequilla de cacahuete
  - uvas enteras
  - caramelo duro o pegajoso
  - palomitas de maíz
  - verduras crudas

**Alimentos para el primer año de su bebé:** esta guía enumera los alimentos que su bebé puede comer en cada etapa.

## DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 6 MESES

**Leche materna o fórmula para bebés fortificada con hierro (la leche materna es mejor para su bebé).**

No le dé (hasta que su bebé tenga un año):

- leche de vaca
- leche de soja
- leche de cabra

Alimente a su bebé según lo requiera después de las primeras dos semanas. Esté atento a las primeras señales de hambre: cuando el bebé se encuentra en estado de alerta, se voltea espontáneamente en la dirección donde siente algún roce en su cara, se lleva objetos a la boca (no espere hasta que su bebé comience a llorar).

Sostenga siempre a su bebé cuando le dé el biberón. Alimente a su bebé con un suplemento de vitamina D si lo amanata exclusivamente.

Si lo alimenta con leche materna o fórmula para bebés, debe darle de 3 a 7 onzas. Su bebé no necesita tomar agua o jugo. Deje que su bebé decida cuándo quiere dejar de comer.

## 6 MESES

**Continúe con la leche materna o la fórmula para bebés. Comience con el cereal para bebés (fortificado con hierro).**

Primero intente con:

- puré de bananas
- cereal de arroz infantil
- luego, pruebe con avena infantil (mezclada con la leche materna o la fórmula para bebés)

Deje que su bebé decida cuándo y cuánto desea comer. No lo obligue a tomar el pecho o a terminar el biberón.

Dele el cereal a su bebé con una cuchara. No coloque cereal en el biberón de su bebé.

Una comida con alimentos sólidos puede constar de 1 a 2 cucharadas.

## DE 6 A 8 MESES

**Continúe con la leche materna o la fórmula para bebés.**

Comience con verduras tamizadas o hechas puré.

Luego, ofrézcale frutas tamizadas o hechas puré.

Más adelante, puede ofrecerle:

- carne tamizada o hecha puré (comience con cordero, luego aves y por último, carne vacuna)
- requesón
- yogur natural
- tofu

Alimente a su bebé para que tome de una taza. Limite el jugo a entre 2 y 4 onzas por día de jugo 100% de frutas.

Ofrézcale a su bebé alimentos naturales sin agregados de sal, azúcar o condimentos.

Deje que su bebé comience a comer por sí solo.

Una comida con alimentos sólidos puede constar de 4 a 7 cucharadas.

## DE 8 A 10 MESES

**Continúe con la leche materna o la fórmula para bebés.**

Comience con una combinación de cereales para bebés, arroz natural cocido, fideos, verduras, frutas y queso.

Pruebe utilizar alimentos que puedan comerse sin cubiertos, como por ejemplo:

- queso rallado o cortado en pequeños trozos
- cuadrados de pan tostado
- tortillas blandas
- cereal con bajo contenido de azúcar
- verduras cocidas
- frutas blandas
- pollo, pescado o tofu cocido y cortado bien pequeño o molido

Alimente a su bebé primero con alimentos sólidos en cada comida antes de darle leche materna o fórmula para bebés. Ofrézcale a su bebé frutas y verduras nuevas para que disfrute de una variedad de alimentos. Una comida con alimentos sólidos puede constar de 5 a 8 cucharadas.

## DE 10 A 12 MESES

**Continúe con la leche materna o la fórmula para bebés.**

Comience a ofrecerle alimentos de la mesa familiar picados o hechos puré, como por ejemplo:

- panes
- frutas
- verduras cocidas
- carnes blandas cocidas
- frijoles
- yema de huevo cocida

Deje que su bebé se sienta a la mesa familiar y que utilice una cuchara o las manos para alimentarse.

Reduzca lentamente la cantidad de veces que toma leche materna o el biberón a medida que su bebé comienza a comer más alimentos y a tomar de una taza.

Una comida con alimentos sólidos puede constar de 6 a 12 cucharadas.

## 1 AÑO

**Continúe amamantando.**

Ya no le dé más fórmula para bebés a su bebé. Reemplácela por leche entera o soja entera. Ofrézcale huevos cocidos enteros.

Limite el jugo a no más de 4 onzas por día de jugo 100% de frutas. Mezcle el jugo de frutas con partes iguales de agua. Sírvalo únicamente en taza, no en un biberón.

Alimente a su bebé con tres o cuatro comidas pequeñas por día, más los bocadillos.

Sírvale a su bebé las bebidas únicamente en taza. Ofrézcale 4 onzas de leche entera en taza cuatro veces al día.

Una comida de alimentos sólidos puede constar de 8 a 16 cucharadas.

## Otros recursos:

kp.org

www.aap.org

www.LLLi.org

## Lecturas sugeridas

*Guide to Your Child's Nutrition*—American Academy of Pediatrics (en inglés)

*The Everything Baby's First Foods Book: Nutritious Meals and*

*Snacks ...*—Tarlov et al. (en inglés)

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.

Adaptación de "The First Twelve Months: A guide to infant feeding". Oficina Suplementaria de Nutrición de WIC. Departamento de Servicios de Salud de California.