


## **La alimentación del bebé durante sus primeros 12 meses**

### **¿Por qué debo seguir pautas para alimentar a mi bebé?**

La alimentación de su bebé es una de las tareas más importantes a las que se enfrenta. Se necesita una buena nutrición para el rápido crecimiento y desarrollo durante el primer año de vida. Sin embargo, cómo y cuándo se debe comenzar a alimentar a su bebé con alimentos sólidos es confuso. Esta información le ayudará a cumplir con las necesidades nutricionales de su bebé.

<b>Edad del niño</b>	<b>Observe si cuenta con estas habilidades</b>	<b>Alimentos que le puede ofrecer</b>
<b>Desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad:</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ofrézcale leche materna o una fórmula hasta que su bebé cumpla 1 año de edad.</li> </ul>
<b>De 6 a 7 meses de edad:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usa las manos para ayudar a sostener el biberón.</li> <li>Mantiene la cabeza en una posición estable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siga alimentándolo con leche materna o fórmula.</li> <li>Agregue cereal infantil de un solo grano, frutas, verduras y carnes colados a la dieta de su bebé. El orden en que le comienza a dar estos alimentos no es importante. No le dé el cereal con el biberón, a menos que lo indique el proveedor de servicios de salud.</li> </ul>
<b>De 7 a 8 meses de edad:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se sienta sin apoyo.</li> <li>Sujeta una cuchara con las manos mientras se le da de comer.</li> <li>Abre la boca para recibir la cuchara.</li> <li>Trata de morder los alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siga alimentándolo con leche materna o fórmula y cereal.</li> <li>Continúe agregando nuevos alimentos colados y cereales a la dieta de su bebé. Ofrézcaselos 1 a 3 veces al día.</li> <li>Comience a darle leche materna o fórmula usando una taza entrenadora (de piquito) a la hora de comer.</li> </ul>

**Pautas de alimentación (continuación)**

Edad del niño	Observe si cuenta con estas habilidades	Alimentos que se le puede ofrecer
<p><b>De 8 a 10 meses de edad:</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede morder los alimentos.</li> <li>• Comienza a usar los dedos alimentarse.</li> <li>• Come con un movimiento de masticación.</li> <li>• Puede beber de un vaso norma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siga alimentándolo con leche materna o fórmula, cereales, frutas, verduras y carnes coladas. Restrinja el jugo de frutas a 4 a 6 onzas diarias.</li> <li>• Agregue alimentos machucados como puré de frijoles cocidos, ofreciéndole una variedad de alimentos sólidos 3 veces al día.</li> </ul> <p><b>Agregue a la dieta alimentos que puedan comerse con la mano:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan tostado, galletas</li> <li>• Fideos y arroz cocidos</li> <li>• Rebanadas de frutas blandas (plátanos, peras)</li> <li>• Queso</li> <li>• Alimentos sólidos que se disuelven fácilmente (cereales inflados o secos, galletas que se disuelven fácilmente)</li> </ul>
<p><b>De 10 a 12 meses de edad:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede sujetar la cuchara y meterla a la boca pero no puede alimentarse.</li> <li>• Ayuda a sujetar el vaso.</li> <li>• Comienza a alimentarse usando los dedos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siga alimentándolo con los alimentos anteriores desde los 8 a los 10 meses de edad.</li> <li>• Agregue los alimentos finamente picados que aparecen en la tabla.</li> <li>• Agregue yogurt sin sabor, queso tipo cottage y huevos revueltos.</li> <li>• <b>Al cumplir su hijo 1 año de edad,</b> puede agregar leche entera pasteurizada.</li> <li>• Ofrézcalo alimentos sólidos en 3 comidas al día.</li> </ul>

**No le dé a su hijo los alimentos que aparecen en la siguiente lista.** Los bebés se pueden ahogar con pedazos de alimentos pequeños o alimentos gruesos y pegajosos como:

- |                  |                     |  |
|------------------|---------------------|--|
| • Uvas           | • Verduras crudas   | • Pasas  |
| • Nueces         | • Pretzels          | • Papas fritas o frituras                      |
| • Caramelos      | • Salchichas        | • Crema de cacahuete (maní)                    |
| • Goma de mascar | • Palomitas de maíz | • Fruta deshidratada (jamoncillos) sin azúcar. |

Evite el uso de azúcar, miel, sal y pimienta en la comida de su bebé. Es posible que la miel y el jarabe de maíz (por ejemplo, Karo Syrup®) sean una causa de intoxicación alimentaria llamada botulismo infantil y no se le deben dar a un niño menor de un año.

## Información complementaria

- A todos los lactantes se les deben dar 600 UI (unidades internacionales) de vitamina D diarias dentro de los dos primeros meses de vida para prevenir el raquitismo. Debe dársele hasta terminar de amamantarlo. Los suplementos de hierro para los lactantes deben ser administrados comenzando a los 4 meses de edad. Consulte con su médico la cantidad que debe dar.
- La fórmula enriquecida con hierro para lactantes proporciona hierro y zinc suficientes (además de los sólidos adecuados para su edad) hasta que su bebé cumpla un año. La fórmula enriquecida con hierro no contiene la suficiente Vitamina D para los bebés. Si su bebé está tomando menos de 25 onzas de fórmula estándar al día, agregue 400 UI de gotas de Vitamina D. Si su bebé está tomando más de 25 onzas al día, agregue 200 UI de Vitamina D en forma de gotitas para bebé. Es importante que le dé fórmula, por lo menos, durante el primer año. No use leche entera hasta después que su hijo cumpla un año de edad.



## Consejos de alimentación

- No deje el biberón apoyado mientras alimenta a su bebé. Cuando le dé el biberón, cargue a su bebé en una posición semi- erguida y apóyale la cabeza.
- Ofrézcale un nuevo alimento con “un sólo ingrediente” a la vez y espere 2-3 días antes de comenzar con otro. Esto le da tiempo para observar si aparecen reacciones alérgicas.
- Los bebés que se alimentan con fórmula o que amamantan no necesitan agua adicional para hidratarse, incluso en climas calurosos y secos. Si su bebé está enfermo, antes de ofrecerle otros líquidos, hable con su doctor.
- No le de a su bebé Kool-Aid®, ponche de frutas, refrescos, agua con azúcar, té o café.
- Los jugos ácidos como los de naranja, toronja y los de vegetales pueden irritar el organismo de su hijo. Observe a su hijo para ver si los tolera.
- No le de a su bebé comidas fritas, salsas hechas con el jugo de carne, salsas o carnes procesadas como mortadela o salchichas.
- Haga que su hijo coma los alimentos sólidos en una silla alta. Permita coma solamente 3 comidas al día y 2-3 bocadillos al día en horas programadas.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**