

• 6 A 12 MESES •

La Asociación de Pediatría de EE.UU. recomienda amamantar exclusivamente durante los primeros seis meses, y que la lactancia continúe al menos durante 12 meses o más.

ALIMENTOS		6 A 8 MESES	8 A 12 MESES	CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN
LECHE MATERNA O FÓRMULA PARA BEBÉS FORTIFICADA CON HIERRO		Amamantar: 3-5+ tomas	Amamantar: 3-4 tomas	<p>Evite estos alimentos que pueden causar que el bebé se ahogue:</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras crudas (chícharos, ejotes finos, apio, zanahoria) Granos de maíz enteros, cocidos o crudos Trozos duros de fruta cruda Uvas, fresas o cerezas enteras, bolitas de melón o tomates cherry Fruta seca o pasas de uva Salchichas, palitos de carne, embutido de puerco (sausage) Pedazos duros o grandes de carne <p>Otros alimentos que debe evitar durante los primeros 12 meses:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cenas combinadas, tocino, carnes frías, salchichas Papas a la francesa Verduras en crema Budín, galletas dulces, caramelos, pasteles Refrescos, ponche de fruta y bebidas con azúcar, café o té <p align="right"><i>¡Estos alimentos contienen demasiada grasa y/o azúcar!</i></p>  <p>Recuerde lo siguiente al comenzar con los alimentos sólidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> No agregue sal, azúcar, grasa adicional, salsa gravy, catsup ni especias a la comida de su bebé. Refrigere de inmediato los envases abiertos de los alimentos para bebé comprados en la tienda y úselos en las próximas 48 horas. Caliente solamente la cantidad de alimentos que su bebé necesite para cada comida. Use un plato pequeño para los alimentos sólidos. No le dé de comer directamente del recipiente. Empiece con porciones pequeñas. Siempre puede agregar más comida si su bebé todavía tiene hambre. Tire a la basura la comida que quede en el plato. Use una licuadora, colador o molinillo de alimentos para bebés para hacer la comida del bebé. Pre-masticar la comida no es seguro. No le ofrezca clara de huevo hasta que su bebé tenga un año, ya que existe probabilidad de una reacción alérgica. ¡No le dé a su bebé miel ni alimentos que contengan miel! A los 6-8 meses de edad, déle de 4 a 6 onzas de agua todos los días. A los 10-12 meses de edad, su bebé debería comer casi todos los alimentos que se sirven en la mesa y aprender a comer solo. Es normal que su bebé ensucie mientras está aprendiendo.
		Fórmula: 24-32 onzas	Fórmula: 24-32 onzas, ofrezca taza	
		Los bebés necesitan de la leche materna o fórmula para bebés fortificada con hierro durante el primer año de vida. Los biberones son para leche materna, fórmula o agua solamente.		
CEREALES		Cereal para bebés fortificado con hierro o cereal caliente enriquecido (4-6 cdas. soperas) Pan tostado, trozos pequeños de galletas saladas o cereal seco	Cereal para bebés fortificado con hierro o cereal caliente enriquecido (4-6 cdas. soperas) Pan, pasta, puré de arroz, sémola de maíz o trozos de tortilla blanda.	
		Ofrezca cereales de un solo grano como arroz, cebada o avena. Evite el cereal de trigo hasta los 8 meses.		
100% JUGO		Jugo de fruta o verduras 100% pasteurizado (4 onzas máximo)	Jugo de fruta o verduras 100% pasteurizado (4 onzas máximo)	
		¡Dé el jugo sólo en taza! Es mejor para su bebé recibir los nutrientes de la fruta entera en lugar de jugos. WIC proporciona fruta para bebés comprada en la tienda en vez de jugo a los 6 meses de edad.		
VERDURAS		Verduras cocidas coladas o en puré o verduras para bebés compradas en la tienda, como calabazas, chícharos, ejote, zanahorias, espinacas, camotes y brócoli (3-4 cdas. soperas)	Verduras solamente cocidas, en puré o cortadas en bocados suaves y pequeños (3-4 cdas. soperas)	
FRUTA		Frutas frescas machacadas o en puré, como banana, manzana, duraznos o peras o frutas para bebés compradas en la tienda (3-4 cdas. soperas)	Bocados de fruta fresca pelada, suave o machacada o de frutas enlatadas en agua o jugo, como bananas, peras, duraznos y melón (3-4 cdas. soperas)	
		Evite los postres de fruta. Retire las semillas y huesos de la fruta.		
ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNA		Carnes o aves solamente bien cocidas, coladas, en puré o compradas en la tienda de alimentos (1-2 cdas. soperas) Yema de huevo, puré de frijoles, yogurt natural	Carnes magras bien cocidas (cortadas o picadas), aves, pescado, yema de huevo, queso suave, yogurt natural, queso cottage y puré de frijoles (1-3 cdas. soperas)	

Nota: Estas pautas diarias son para bebés sanos, nacidos a término completo. Las porciones pueden variar para un bebé en particular. Para obtener información adicional sobre la alimentación infantil, por favor comuníquese con la oficina WIC de su localidad o con el médico de su hijo. Estas pautas son recomendaciones de la USDA y puede encontrarlas en www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/Infant_Feeding_Guide.html.

DHSS es un empleador que brinda igualdad de oportunidades para el empleo/políticas de acción positiva. Servicios brindados en forma no discriminatoria. Se pueden obtener formularios alternativos de esta publicación para personas con discapacidades llamando al Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Las personas con discapacidades auditivas o del habla pueden llamar al 800-735-2966. VOZ 1-800-735-2466.



Alimentos para crecer

• NACIMIENTO A LOS 6 MESES •

La Asociación de Pediatría de EE.UU. recomienda amamantar exclusivamente durante los primeros seis meses, y que la lactancia continúe al menos durante 12 meses o más.

ALIMENTOS		NACIMIENTO A LOS 4 MESES	4 A 6 MESES	CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN
LECHE MATERNA O FÓRMULA PARA BEBÉS FORTIFICADA CON HIERRO		Amamantar: Cuando lo pida 8-12+ tomas Fórmula: 0 a 1 mes – 14-24 onzas 1 a 4 meses – 22-32 onzas	Amamantar: 5 o más tomas Fórmula: 26-39 onzas	<p>Los bebés necesitan de la leche materna o fórmula para bebés fortificada con hierro durante el primer año de vida. Los biberones son para leche materna, fórmula o agua solamente.</p> <p>Durante los estirones del crecimiento, puede que su bebé tome más leche materna o fórmula de lo usual. Los estirones del crecimiento ocurren generalmente alrededor de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 a 4 semanas • 3 meses • 6 semanas • 6 meses 
AGUA		Ninguno	Ninguno	

COMENZAR CON ALIMENTOS SÓLIDOS ALREDEDOR DE LOS 6 MESES

Comenzar a darle alimentos sólidos a su bebé es un paso emocionante. Se recomienda esperar hasta que el bebé tenga alrededor de 6 meses de edad para comenzar a comer alimentos sólidos. Su proveedor de cuidados de la salud puede sugerir comenzar antes si su bebé muestra señales de estar listo. WIC no proporciona alimentos para su bebé antes de los 6 meses de edad.

Dar de comer alimentos sólidos antes de los 4 meses de edad puede:

- Provocar que el bebé se ahogue
- Aumentar el riesgo de que el bebé desarrolle alergias a los alimentos
- Causar que el bebé consuma menos de la cantidad adecuada de leche materna o fórmula

Su bebé está listo para los alimentos sólidos si puede:

- Sentarse solo o con apoyo
- Controlar los movimientos de cabeza y cuello
- Abrir la boca cuando ve comida
- Mantener la lengua baja para recibir la cuchara
- Mantener el alimento en la boca y tragar, en vez de escupirlo

Primeros alimentos

La mejor opción como primer alimento sólido para su bebé es darle cereal fortificado con hierro por cucharadas.

- Comenzar con 1 a 2 cucharadas de cereal para bebés mezclado con leche materna, fórmula o agua.
- Tire el cereal que no use después de cada comida.
- Ofrezca cereales de un solo grano como arroz, cebada o avena. El cereal de arroz es el de más fácil digestión para su bebé. Los cereales para bebés de trigo o granos combinados sólo deben darse después de los 8 meses.

Consejos para comenzar con alimentos sólidos:

- Siempre déle los alimentos con una cuchara.
- Agregue un alimento nuevo a la vez. Espere siete días antes de probar otro alimento nuevo, para darle a su bebé tiempo de adaptarse. De esa forma, si su bebé tiene una reacción, usted sabrá qué alimento la provocó.
- La comida casera para bebé es fácil de hacer y ahorra dinero. No se recomienda dar a bebés menores de 6 meses espinaca, betabel, nabos o verduras de hoja verde preparados en el hogar debido al alto nivel de nitratos.
- Su bebé le dejará saber cuándo está lleno. Voltar la cabeza en sentido contrario a la comida, cerrar la boca, empujar la comida y comer más lento son señales de que el bebé está satisfecho.
- Trate de alimentar a su bebé cuando el resto de la familia está comiendo. Su bebé también quiere ser parte de las comidas familiares.
- ¡No le dé a su bebé miel ni alimentos que contengan miel!

Si a su bebé no le gusta un alimento en particular, asegúrese de continuar ofreciéndoselo de vez en cuando. El gusto del bebé por los alimentos cambia frecuentemente.

Nota: Estas pautas son para bebés sanos, nacidos a término completo. Las porciones pueden variar para un bebé en particular. Para obtener información adicional sobre la alimentación infantil, por favor comuníquese con la oficina WIC de su localidad o con el médico de su hijo.

