

# Alimentos para crecer

## DEL NACIMIENTO A LOS 6 MESES

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

ALIMENTOS		DEL NACIMIENTO A LOS 4 MESES	DE 4 A 6 MESES	CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN
LECHE MATERNA O FÓRMULA PARA BEBÉS FORTIFICADA CON HIERRO		<p>La lactancia: Dar pecho a libre demanda 8 a 12+ tomas</p> <p>Fórmula: 0 a 1 meses – 14-24 onzas 1 a 4 meses – 22-32 onzas</p>	<p>La lactancia: 5 o más tomas</p> <p>Fórmula: 26 a 39 onzas</p>	<p>Los bebés necesitan leche materna o fórmula para bebés fortificada con hierro durante el primer año de vida. El biberón se usa solamente para dar leche materna, fórmula o agua.</p> <p>Durante las rachas de crecimiento, puede que su bebé tome leche materna o fórmula más de lo normal. Las rachas de crecimiento ocurren generalmente alrededor de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 a 4 semanas</li> <li>• 6 semanas</li> <li>• 3 meses</li> <li>• 6 meses</li> </ul>
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 para hacerlo. 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:

- Causar atragantamiento
- 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 un poco de apoyo
- Controlar movimientos de cabeza y cuello
- Abrir la boca cuando ve comida
- Mantener la lengua hacia abajo para poder comer de una cuchara
- Mantener el alimento en la boca y tragar, en vez de escupirlo

### Primeros alimentos

Las mejores opciones para primeros alimentos sólidos para su bebé son darle cereal fortificado con hierro por cucharadas y carne para bebés.

- Comenzar con 1 a 2 cucharadas de cereal para bebés mezclado con leche materna, fórmula o agua o 1 a 2 cucharadas de carne para bebés.
- Tire el cereal que no use después de cada comida.
- Ofrezca cereales de un solo grano como arroz, cebada, trigo o avena. Los cereales para bebés de granos combinados se pueden ofrecer luego de determinar como el bebé tolera los granos individualmente.

### Consejos para comenzar con alimentos sólidos

- Siempre déle los alimentos con una cuchara.
- Pruebe una nueva comida una a la vez. Espere siete días antes de probar una comida nueva así le dará tiempo a su bebé para que se acostumbre. De esta manera, si su bebé tiene una reacción, sabrá cuál fue el alimento que se la causó.
- 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. Girar la cabeza alejándose de la comida, cerrar la boca, empujar la comida y comer más lentamente son señales de que su bebé comió lo suficiente.
- 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 agencia WIC de su localidad o con el médico de su hijo.



• **DE 6 A 12 MESES** •

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

ALIMENTOS		DE 6 A 8 MESES	DE 8 A 12 MESES	CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN
LECHE MATERNA O FÓRMULA PARA BEBÉS FORTIFICADA CON HIERRO		La lactancia 3-5+ tomas	La lactancia 3-4 tomas	<p><b>Los siguientes alimentos pueden causar que el bebé se atragante:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trozos grandes de verduras crudas (como zanahoria, apio, coliflor y brocoli)</li> <li>Uvas, fresas o cerezas enteras, bolitas de melón y trozos grandes de fruta cruda</li> <li>Alimentos que se hacen bola o son pegajosos, como pasas o frutos secos</li> <li>Salchichas, embutido de puerco (sausage) y trozos de carne duros o grandes</li> <li>Pedazos grandes de queso o queso en hebras</li> <li>Capas gruesas de crema de cacahuete y cremas de otras nueces</li> <li>Nueces, semillas y frijoles enteros (como los frijoles negros o las habas)</li> <li>Golosinas duras y gomitas, caramelos y malvaviscos</li> <li>Palomitas de maíz, papas fritas o totopos, pretzels y otros bocadillos</li> </ul> <p><b>Alimentos que debe evitar durante los primeros 12 meses (estos alimentos contienen demasiada grasa y/o azúcar):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cenas combinadas, tocino, carnes frías, salchichas</li> <li>Papas fritas</li> <li>Verduras en crema</li> <li>Budín, galletas dulces, caramelos, pasteles</li> <li>Refrescos, bebidas con frutas, jugo, café, té</li> </ul>  <p><b>Recuerde lo siguiente al comenzar con los alimentos sólidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>No agregue sal, azúcar, grasas adicionales, salsas, ketchup y especias en la comida de su bebé.</li> <li>Refrigere de inmediato los envases abiertos de los alimentos para bebé comprados en la tienda y úselos en las próximas 48 horas.</li> <li>Caliente solamente la cantidad de alimentos que su bebé necesite para cada comida.</li> <li>Use un plato pequeño para los alimentos sólidos. No le dé de comer directamente del recipiente.</li> <li>Comience con una pequeña cantidad. Siempre puede agregar más alimento si el bebé se queda con hambre.</li> <li>Tire a la basura la comida que quede en el plato.</li> <li>Use una licuadora, colador o molinillo de alimentos para bebés para hacer la comida del bebé. Pre-masticar la comida no es seguro.</li> <li>No le dé a su bebé miel ni alimentos que contengan miel.</li> <li>A los 6-8 meses de edad, déle de 4 a 6 onzas de agua todos los días.</li> <li>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.</li> </ul>
		Fórmula: 24 a 32 onzas	Fórmula: 24-32 onzas, ofrezca la taza	
Los bebés necesitan leche materna o fórmula para bebés fortificada con hierro durante el primer año de vida. El biberón se usa solamente para dar leche materna, fórmula o agua.				
GRANOS.		Cereal para bebés fortificado con hierro o cereal caliente enriquecido (4-6 cucharadas)	Cereal para bebés fortificado con hierro o cereal caliente enriquecido (4-6 cucharadas)	
		Pan tostado, pedacitos de galletas saladas o cereales secos.	Pan, pasta, puré de arroz, sémola de maíz o pedacitos de tortilla blanda.	
Ofrezca cereales de un solo grano como arroz, cebada, trigo o avena.				
100% DE JUGO		El jugo no se debe ofrecer a los bebés antes de un año de edad a menos que sea recomendado por un proveedor de cuidados de la salud. Si se recomienda el jugo, ofrece sólo 100% de jugo en pequeñas cantidades.		
VERDURAS		Verduras cocidas coladas o en puré o verduras para bebés compradas en la tienda, como calabazas, chícharos, ejotes, zanahorias, espinacas, camotes y brócoli (3-4 Cdas.)	Verduras solamente cocidas, en puré o cortadas en pedazos suaves y pequeños (3-4 Cdas.)	
FRUTA		Frutas frescas machacadas o en puré, como banana, manzana, duraznos o peras o frutas para bebés compradas en la tienda (3-4 Cdas.)	Pedazos pequeños de fruta fresca pelada, suave o machacada o de frutas enlatadas en agua o jugo, como bananas, peras, duraznos y melón (3-4 Cdas.)	
		Evite los postres de frutas. 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.), huevo, puré de frijoles, yogurt natural	Carnes magras bien cocidas (cortadas o picadas), aves, pescado, huevo, queso suave, yogurt natural, queso cottage y puré de frijoles (1-3 Cdas.)	

Nota: Estas pautas son para un bebé sano, de término completo y de porciones por día; los tamaños de las porciones pueden variar con ciertos bebés en particular. Para obtener información adicional sobre la alimentación infantil, comuníquese con su oficina de WIC o con el médico de su bebé.

Referencias:

- Infant Nutrition and Feeding: A Guide for Use in the WIC and CSF Programs, USDA, FNS, WIC. FNS-288. Revisado 2009.
- Pediatric Nutrition (Nutrición pediátrica) (7a edición), Academia Americana de Pediatría, Elk Grove Village, IL, 2014
- Academia Americana de Pediatría, Comité sobre lesiones, violencia y prevención de envenenamientos. Prevention of Choking Among Children (Prevención de asfixia entre niños). Pediatría, 2010; 125:601-607.