

Alimentos para crecer

• DEL NACIMIENTO A LOS 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.

	Leche materna o fórmula para bebés enriquecida con hierro	Granos	Verduras	Fruta	Alimentos ricos en proteína	Agua
Edad						
Del nacimiento a los 6 meses	<p><u>Recién nacidos amamantados:</u> 8 a 12 tomas/día</p> <p><u>Bebés alimentados con fórmula:</u> De 2 a 3 onzas de fórmula cada 3 a 4 horas y a los 6 meses consumen 32 onzas al día</p>	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	No se debe dar agua adicional a los bebés menores de 6 meses de edad. La leche materna y/o fórmula proporcionan todo el líquido que el bebé necesita.
De 6 a 8 meses	<p>Los bebés amamantados deben continuar la lactancia a demanda</p> <p>Los bebés alimentados con fórmula toman alrededor de 24 a 32 onzas</p> <p>La ingesta de leche materna o fórmula puede disminuir a medida que aumentan los alimentos complementarios</p>	Alrededor de 1 a 2 onzas de cereal enriquecido con hierro, pan o pedacitos de galletas	Alrededor de 2 a 4 onzas de verduras sin condimentar, coladas, aplastadas o en puré	Alrededor de 2 a 4 onzas de frutas sin condimentar, coladas, aplastadas o en puré	<p>Alrededor de 1 a 2 onzas de carne, aves, pescado, huevos, queso, yogurt o legumbres</p> <p>Todos sin condimentos, colados, en puré o aplastados</p>	Los bebés pueden beber agua en pequeñas cantidades en un vaso abierto una vez que se empiecen a incluir alimentos complementarios. Consulte con un médico para determinar qué cantidad de agua se le puede dar y con cuánta frecuencia.
De 8 a 12 meses	<p>Oriente y anime a las madres lactantes y continúe dando apoyo a las madres que decidan amamantar más allá de los 12 meses</p> <p>Los bebés alimentados con fórmula toman alrededor de 24 onzas</p> <p>La fórmula se puede ofrecer en un vaso</p>	Alrededor de 2 a 4 onzas de cereal enriquecido con hierro y otros granos (ej., galletas para bebé, pan, fideos, maíz, avena y pedacitos de tortilla)	Alrededor de 4 a 6 onzas de verduras molidas, cortadas en trozos pequeños o en cubitos	Alrededor de 4 a 6 onzas de frutas molidas, cortadas en trozos pequeños o en cubitos	<p>Alrededor de 2 a 4 onzas de carne, aves, pescado, huevos, queso, yogurt o legumbres en puré</p> <p>Todos molidos, picados en trozos pequeños o en cubitos</p>	Los bebés pueden beber agua en pequeñas cantidades en un vaso abierto una vez que se empiecen a incluir alimentos complementarios. Consulte con un médico para determinar qué cantidad de agua se le puede dar y con cuánta frecuencia.

NOTA: La información en este folleto es una guía general para el bebé saludable de término completo. Los tamaños de las porciones pueden variar para cada bebé. Para obtener más información sobre la alimentación de su bebé, por favor, comuníquese con su agencia local, con el médico de su bebé o visite <https://wicworks.fns.usda.gov/resources/infant-nutrition-and-feeding-guide>.

Empleador con igualdad de oportunidades y políticas de acción afirmativa: Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación. Las personas sordas, con dificultades auditivas o discapacidades del habla pueden marcar 711 o 1-800-735-2966.

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.

Consejos de alimentación para 0 a 6 meses

- 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 o fórmula.
- Durante los estirones, puede que su bebé tome más leche materna o fórmula de lo habitual. Los estirones generalmente ocurren de las 2 a las 4 semanas, a las 6 semanas, a los 3 meses y a los 6 meses.
- Consulte con el médico de su bebé sobre cómo y cuándo darle un suplemento de vitamina D.

Cuándo empezar a darle alimentos sólidos

Comenzar a darle alimentos sólidos a su bebé es un paso emocionante. Espere hasta que el bebé tenga alrededor de 6 meses de edad para comenzar a darle alimentos sólidos. Su médico 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.
- Aumentar el riesgo de obesidad.

Usted sabrá si su bebé está listo para los alimentos sólidos si él/ella:

- Puede controlar su cabeza y cuello.
- Se sienta, ya sea solo o con un poco de apoyo.
- Abre la boca cuando ve la cuchara acercándose.
- Se lleva objetos a la boca.
- Trata de agarrar objetos pequeños (ej., juguetes y comida).
- Lleva la comida del frente a la parte posterior de la lengua para tragar.
- Se traga la comida en vez de escupirla.



Consejos para comenzar a dar alimentos sólidos:

- Siempre dele la comida de bebé con una cuchara.
- Empiece con comida de bebé como cereal enriquecido con hierro o carne para bebés. Los cereales para bebé se pueden mezclar con leche materna, fórmula o agua.
- Empiece con porciones pequeñas de 0.5 a 1 onza (aproximadamente 1 a 2 cucharadas) una vez al día cuando su bebé ya esté listo en su desarrollo, alrededor de los 6 meses de edad, y aumente la cantidad de manera gradual.
- Incluya un alimento nuevo de un solo ingrediente a la vez para determinar si el bebé acepta cada alimento. Permita de 3 a 5 días entre cada alimento nuevo de un solo ingrediente para observar posibles reacciones alérgicas.
- Incluya los cereales mixtos después de que su bebé haya probado cada grano por separado.
- Si su bebé rechaza algún alimento, vuelva a ofrecérselo una o dos semanas después. Puede tomar más de 10 exposiciones repetidas a un alimento nuevo para que su bebé lo acepte.
- Observe las señales de que su bebé está lleno. Girar la cabeza lejos de la comida, cerrar la boca, empujar la comida para alejarla y comer más lentamente son señales de que su bebé está lleno.

Referencias:

Infant Nutrition and Feeding: A Guide for Use in the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (Una guía para usar en el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños) (WIC), USDA, FNS, WIC. FNS-288. Abril de 2019. USDA Breastfeeding Support, Cluster feeding and what to expect during baby's growth spurts (Apoyo a la lactancia, alimentación frecuente y qué esperar durante los estirones). <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/cluster-feeding-and-growth-spurts>.

Alimentos comunes que pueden causar atragantamiento

Verduras	Frutas	Alimentos ricos en proteína	Granos	Otras comidas y refrigerios
<p>Pedacitos de verduras crudas; Chicharos crudos; Maíz en grano entero crudo o cocido</p> 	<p>Uvas, cerezas y moras enteras, bolitas de melón y tomate cereza</p> 	<p>Perros calientes, salchichas y palitos de carne; Cacahuates, nueces y semillas; Pedazos o cucharadas de crema de cacahuete; Otras cremas de nueces y semillas</p> 	<p>Germen de trigo solo; Granos enteros; Galletas y panes con semillas; Pretzels duros</p> 	<p>Dulces duros o redondos; Frijolitos de goma, caramelos, gomitas chicolosos y dulces gomosos o pegajosos; Golosinas de frutas difíciles de masticar; Goma de mascar/chicle, malvaviscos/bombones; Papitas fritas o totopos; Palomitas; Cubitos de hielo</p> 

Alimentos que debe evitar en los primeros 12 meses de nacido:

- Sal, aceite o mantequilla añadidos, otras grasas o condimentos.
- Azúcares añadidos, jarabe, miel y otros endulzantes.
- Frituras, salsas y carnes procesadas.
- Leche, jugo, soda, gelatina, café, té, ponches de frutas o bebidas azucaradas.



Importante recordar:

- Sirva la comida de bebé de inmediato. Guarde en el refrigerador la comida de bebé abierta y úsela en 48 horas. Use las carnes para bebés en 24 horas.
- Use una licuadora, colador o molinillo de alimentos para bebés para hacer la comida del bebé. Pre-masticar la comida no es seguro.
- Proporcione alimentos de todos los grupos, junto con leche materna o fórmula para bebés para mantenerlos saludables a los 7 u 8 meses de nacidos.
- Dele huevo a su bebé como una excelente fuente de proteína. Tenga sumo cuidado cuando empiece a darle huevo para asegurarse de que no tenga una reacción alérgica.
- Limpie las encías y los dientes del bebé con un paño húmedo o con un cepillo de dientes para bebés después de darle el biberón a la hora de la siesta o antes de dormir. Así ayudará a prevenir caries dentales.
- Deje fuera los biberones de la rutina para dormir o tomar la siesta para evitar exponer los dientes del bebé al azúcar y reducir el riesgo de infecciones de oído y atragantamiento.
- Cocine bien las carnes, aves y pescado.
- Tenga paciencia. Acepte que su bebé lo ensuciará todo cuando coma. Es parte natural del aprendizaje.