

## Niños recién nacidos hasta los 2 años

### ¿Por qué debo seguir estas pautas para alimentar a mi hijo?

Su hijo necesita una dieta con alto contenido calórico para ayudarlo a subir de peso y mantenerse saludable. Tendrá que adoptar medidas adicionales para ayudar a su hijo a obtener la nutrición necesaria para crecer. Esta información lo ayudará a escoger los alimentos con mayor contenido calórico.

<b>Edad</b>	<b>Esté atento a estas habilidades</b>	<b>Alimentos que debe ofrecer</b>	<b>Consejos para aumentar las calorías y aprender costumbres alimenticias saludables</b>
Niños recién nacidos hasta 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sostiene bien la cabeza.</li> <li>• Utiliza las manos para ayudar a sostener el biberón firmemente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche materna o leche de fórmula para bebés únicamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le pueden dar indicaciones sobre cómo añadir leche de fórmula para bebés en polvo a la leche materna que se extraiga para añadir calorías y nutrición.</li> <li>• Le pueden dar indicaciones para mezclar una leche de fórmula para bebés para obtener más calorías y nutrición.</li> <li>• El médico de su bebé lo ayudará a decidir en qué momento estará listo para comenzar a comer comida para bebés.</li> </ul>
De 6 a 8 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comienza a sentarse sin apoyarse en nada.</li> <li>• Comienza a sostener una cuchara mientras el cuidador lo alimenta.</li> <li>• Abre la boca para recibir la cuchara.</li> <li>• Intenta masticar la comida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche materna o leche de fórmula para bebés.</li> <li>• Cereal infantil de un solo grano.</li> <li>• No añada el cereal a un biberón salvo que se lo indique un proveedor de atención médica.</li> <li>• Alimentos hechos puré o colados, como frutas, vegetales y carnes. No importa el orden con el que comience estos alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezcle el cereal para bebés con leche materna o leche de fórmula para bebés.</li> <li>• Lea las etiquetas para escoger las comidas para bebés que tengan la mayor cantidad de calorías. El dietista también puede darle ideas para preparar comidas con alto contenido calórico.</li> <li>• Añada 1 cucharadita de mantequilla derretida, margarina o aceite (vegetal o de canola) a 4 onzas de alimentos colados.</li> </ul>

<p>De 6 a 8 meses</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al hacer las compras, busque las comidas para bebés que tengan un solo ingrediente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrezca comida entre una y tres veces al día. Comience con 1 vez al día. Aumente hasta 3 veces al día a medida que su bebé comience a comer más.</li> <li>• Alimente a su bebé en una silla alta o en otra silla con soporte, para ayudarlo a enfocarse en la comida.</li> </ul>
<p>De 8 a 10 meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede morder la comida.</li> <li>• Comienza a usar los dedos para comer.</li> <li>• Mastica con movimientos hacia arriba y hacia abajo.</li> <li>• Da sorbos de un vaso sin tapa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche materna o leche de fórmula para bebés.</li> <li>• Continúe con los alimentos que se enumeran durante 6 a 8 meses.</li> <li>• Cereales infantiles de varios granos.</li> <li>• Aguacate molido.</li> <li>• Alimentos hechos puré o colados, con más de un ingrediente.</li> <li>• Yogurt entero o pudín.</li> <li>• Alimentos sólidos en puré.</li> <li>• Alimentos para comer con la mano.</li> <li>• Cereal seco humedecido con leche o leche de fórmula.</li> <li>• Pan tostado o galletas saladas con mantequilla.</li> <li>• Muffins.</li> <li>• Frutas o vegetales blandos.</li> <li>• Queso.</li> <li>• Panqueques o waffles con mantequilla y jarabe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Añada carne colada adicional a la cena del bebé.</li> <li>• Añada más mantequilla derretida, margarina o aceite a la comida, para aumentar la cantidad de calorías. Utilice 1 cucharadita cada 4 onzas de comida.</li> <li>• Añada 2 ó 3 cucharaditas de crema espesa al yogurt o pudín.</li> <li>• Los bocaditos puffs tienen muy pocas calorías y no proporcionan buena nutrición.</li> <li>• Dele leche materna o de fórmula en lugar de jugo, Kool-Aid®, refresco, jugo de frutas o agua.</li> <li>• Alimente a su bebé en una silla alta.</li> </ul>

<p>De 10 a 12 meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comienza a comer con los dedos.</li> <li>• Puede sostener una cuchara y llevarla a la boca, pero no puede usarla para comer.</li> <li>• Ayuda a sostener el vaso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche materna o leche de fórmula para bebés.</li> <li>• Continúe con los alimentos que se enumeran más arriba para los bebés de 8 a 10 meses.</li> <li>• Alimentos sólidos cortados en finos cubos.</li> <li>• Huevos cocidos revueltos.</li> <li>• Queso tipo cottage.</li> <li>• Pedazos de carnes blandas, como pastel de carne, albóndigas o muslos de pollo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con las comidas, ofrézcale leche materna o leche de fórmula para bebés en un vasito con boquilla.</li> <li>• No le dé jugo, Kool-Aid®, refrescos, jugos de fruta ni agua.</li> <li>• Dele alimentos sólidos blandos o molidos con un tenedor. También puede usar una procesadora de alimentos o pasapurés.</li> <li>• Lea las etiquetas de los alimentos para buscar los que tengan la mayor cantidad de calorías.</li> <li>• Haga que el bebé coma con la familia. Le está enseñando que las comidas son un momento de disfrute.</li> <li>• Alimente a su bebé en una silla alta.</li> </ul>
<p>1 año y más</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprende a usar una cuchara y un tenedor.</li> <li>• Bebe de un vaso con o sin tapa.</li> <li>• Decide cuando está lleno y puede dejar de comer si se siente satisfecho.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comience a usar leche entera o una bebida nutricional pediátrica, como PediaSure®, en un vaso con las comidas.</li> <li>• Dele principalmente pequeños trozos de alimentos sólidos.</li> <li>• <b>No</b> le dé alimentos pequeños, gruesos o pegajosos con los que podría ahogarse, como:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verduras crudas</li> <li>- Papas fritas o pretzels</li> <li>- Frutos secos</li> <li>- Palomitas de maíz</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Añada mantequilla, queso, salsas o crema espesa para aumentar las calorías de los alimentos. Añada aproximadamente 1 cucharadita cada 4 onzas de comida.</li> <li>• Disminuya la frecuencia con la que le da leche materna o leche de fórmula para bebés. Reemplácela por leche entera en un vaso con las comidas o los refrigerios.</li> <li>• Solo ofrézcale agua entre las comidas, para ayudar al bebé a tener hambre a la hora de comer.</li> <li>• No le de jugo, Kool-Aid®, refrescos ni jugos de fruta.</li> <li>• Dele al niño tres comidas y hasta tres refrigerios nutritivos</li> </ul>

1 año y más		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salchichas, salvo que las corte en pequeños cuartos</li> <li>- Mantequilla de cacahuete (maní), salvo que esté mezclada con otra comida o esté untada en una fina capa en otra comida</li> <li>- Dulces</li> <li>- Goma de mascar</li> <li>- Pasas</li> <li>- Uvas</li> </ul>	<p>o pequeñas comidas por día.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para ayudar a que tenga hambre a la hora de comer la comida y los refrigerios, no le permita picotear. Esto significa no dejarle comer cereales, galletas o bocaditos puffs entre las comidas y los refrigerios nutritivos.</li> <li>• Es posible que su hijo no tenga tanta hambre después de su primer cumpleaños. Esto es normal.</li> <li>• Coman juntos las comidas. Haga que su niño coma en la mesa o en una silla alta.</li> </ul>
-------------	--	--	--

### Alérgenos alimentarios

Una vez que su hijo coma alimentos sólidos, puede también darle alimentos con alérgenos comunes (que causan alergias). Esto significa que le puede ofrecer formas seguras de cacahuates, trigo, huevos y pescado. A continuación presentamos algunas ideas para introducir de manera segura estos alimentos:

- Añada 2 cucharitas de mantequilla de cacahuete cremosa o polvo de cacahuete a un fraco de comida suave para bebé, como plátanos.
- Bocaditos puffs de cacahuete.
- Cereal de trigo entero para bebés.
- Para los bebés más grandes (10 meses o más): huevos revueltos, pequeños pedazos de hojaldras de pescado.
- Busque alimentos para bebé en frasco o ya hechos que contengan estos alérgenos comunes.

Hable con su médico si su bebé tiene alergias a los alimentos o si no está seguro de que pueda comer estos alérgenos comunes.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta 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 o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**