


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 que tiene. Durante el primer año de vida, su bebé crece y se desarrolla rápidamente. Se necesita una buena nutrición durante este periodo. Puede ser confuso saber cómo y cuándo debe comenzar a alimentar a su bebé con alimentos sólidos. Esta información le ayudará a cumplir con las necesidades nutricionales de su bebé.

Edad	Observe si cuenta con estas habilidades	Alimentos que le puede ofrecer
<b>Desde el nacimiento hasta los 6 meses:</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ofrézcale leche materna o fórmula hasta que su bebé cumpla 1 año de edad.</li> </ul>
<b>De 6 a 7 meses:</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 a la dieta de su bebé. No añada cereal al biberón, a menos que se lo indique el proveedor de servicios de salud.</li> <li>Agregue purés o alimentos licuados como frutas, verduras y carnes a la dieta de su bebé. No es importante el orden en que le comience a dar estos alimentos.</li> </ul>
<b>De 7 a 8 meses:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comienza a sentarse sin apoyo.</li> <li>Comienza a sujetar 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, cereal y purés.</li> <li>Continúe agregando nuevos purés y cereales multigrano a la dieta de su bebé. Ofrézcale alimentos sólidos 1 a 3 veces al día.</li> <li>Comience a darle leche materna o fórmula usando una taza abierta 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:</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede morder los alimentos.</li> <li>• Sigue practicando llevarse la cuchara a la boca.</li> <li>• Comienza a usar los dedos para alimentarse.</li> <li>• Come con un movimiento hacia arriba y hacia abajo de masticación.</li> <li>• Puede beber de una taza abierta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siga alimentándolo con leche materna o fórmula, cereales y frutas, verduras y carnes en puré.</li> <li>• Agregue alimentos machacados 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 en la boca fácilmente. (cereales inflados o secos, galletas que se desmoronen fácilmente).</li> </ul>
<p><b>De 10 a 12: meses:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede sujetar la cuchara y llevársela a la boca pero no puede alimentarse solo.</li> <li>• Ayuda a sujetar la taza.</li> <li>• Comienza a alimentarse solo usando los dedos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siga alimentándolo con los alimentos anteriores para niños de 8 a 10 meses.</li> <li>• Agregue alimentos de mesa finamente picados, como panqueques o hot cakes con miel o trozos de carnes frías.</li> <li>• Agregue yogurt sin sabor, queso tipo cottage y huevos revueltos.</li> <li>• <b>Al cumplir su hijo 1 año de edad, puede agregar leche entera pasteurizada.</b></li> <li>• Continúe ofreciendo leche materna, fórmula, o leche entera (después de que cumpla 1 año) en una taza abierta con los alimentos.</li> <li>• Ofrézcale alimentos sólidos en las 3 comidas y hasta 2 a 3 refrigerios al día.</li> </ul>

## Consejos de alimentación

- No deje el biberón apoyado en algún objeto. Cuando le dé el biberón, cargue a su bebé en una posición semi-erguida y sosténgale la cabeza.
- Ofrezcale 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 menores de 6 meses de edad no necesitan agua adicional para hidratarse, incluso en climas calurosos y secos. Si su bebé está enfermo, hable con su médico antes de ofrecerle otros líquidos además de leche materna o fórmula.
- No le dé a su bebé jugo de frutas, Kool-Aid®, ponche de frutas, refrescos, agua con azúcar, té ni café.
- No le dé a su bebé comidas fritas, salsas hechas con el jugo de carne (gravies) con alto contenido de grasa, salsas o carnes procesadas como mortadela o salchichas.
- Mantenga a su hijo en una periquera o silla alta cuando coma alimentos sólidos.

## Alergias alimentarias

Una vez que su bebé esté comiendo, puede también darle alimentos con alérgenos comunes. Esto significa que puede ofrecerle formas seguras de cacahuates, trigo, huevos y pescado. A continuación se presentan unas ideas para introducir de forma segura estos alimentos:

- Añada 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete cremosa o polvo de cacahuete a un frasco de comida suave para bebé, como plátanos
- Cereal inflado (puffs) de cacahuete
- Cereal para bebé de trigo entero
- Para los bebés más grandes (10 meses o más): huevos revueltos, trozos pequeños de pescado
- Busque frascos u otros alimentos para bebés ya hechos que contengan estos alérgenos comunes.

Hable con su médico si su bebé tiene alergias alimentarias o si no está seguro si su bebé debe evitar los alérgenos comunes.

**No le dé a su hijo los alimentos que aparecen en la siguiente lista.** Los bebés se pueden ahogar con pedazos de alimentos pequeños, 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
- Rollitos de fruta deshidratada.

\*Los bebés se pueden ahogar con grumos espesos de mantequilla de cacahuete. Está bien darle mantequilla de cacahuete si la mezcla con un puré o si unta una capa delgada en una galleta o pedazo de pan tostado.

**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®) no cocidos causen un tipo de intoxicación alimentaria infantil llamada botulismo. No se le deben dar a un niño menor de un año.

## Suplementos

### Vitamin D

- A todos los bebés que tomen leche materna se les deben dar 400 UI (unidades internacionales) de vitamina D todos los días, comenzando en los primeros días de vida para prevenir el raquitismo. Debe dársela hasta que ya no lo amamante más.
- La fórmula fortificada con hierro no tiene suficiente vitamina D para los lactantes. Si su bebé está tomando menos de 33 onzas de fórmula estándar para lactantes al día, añada 400 IU de vitamina D infantil.

### Hierro

- Los bebés que toman leche materna reciben suficiente hierro hasta los 4 a 6 meses de edad. Hable con el médico de su bebé para ver si necesita tomar un suplemento de hierro a esta edad.
- La fórmula fortificada con hierro para lactantes junto con los nuevos alimentos sólidos adecuados para la edad, proporcionan hierro y zinc suficientes hasta que su bebé cumpla un año. Es importante que le dé fórmula o leche materna por lo menos durante el primer año de vida. No use leche entera hasta después de que su hijo cumpla un año de edad.



## Destete dirigido por el bebé

Algunas familias escogen saltarse los alimentos en puré para bebés y ofrecerle directamente alimentos de mesa suaves. Esto a menudo se conoce como “destete dirigido por el bebé” o “introducción de los sólidos a demanda” ya que es el bebé el que está a cargo de escoger los alimentos y alimentarse en lugar de que lo alimente con cuchara un cuidador. Hay muy poca información acerca de la seguridad en el destete dirigido por el bebé, por lo que es importante tomar en cuenta algunos aspectos:

- No le ofrezca alimentos con los que se pueda ahogar (vea la lista en la página 2 de esta hoja informativa).
- Siempre debe estar presente un cuidador cuando el bebé se esté alimentando él mismo para hacerles compañía y ayudarlo si lo necesita.
- De cualquier forma es importante que su bebé aprenda las habilidades de alimentarse con cuchara para los purés, además de los alimentos de mesa suaves. Las papillas que se ofrecen pueden incluir: frutas y verduras bien machacadas o licuadas, frijoles refritos, hummus, yogurt y sopas cremosas.
- Es posible que los bebés que tomen leche materna necesiten una fuente suplementaria de hierro si no están recibiendo alimentos para bebés ricos en hierro o fortificados con hierro, como carnes y cereales en puré.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes 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.**