

Alimentar a su bebé durante los 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
Desde el nacimiento hasta los 6 meses:		<ul style="list-style-type: none">Ofrézcale leche humana o fórmula hasta que su bebé cumpla 1 año de edad.
De 6 a 7 meses:	<ul style="list-style-type: none">Usa las manos para ayudar a sostener el biberón.Mantiene la cabeza en una posición estable.	<ul style="list-style-type: none">Siga alimentándolo con leche humana o fórmula.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.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.
De 7 a 8 meses:	<ul style="list-style-type: none">Comienza a sentarse sin apoyo.Comienza a sujetar una cuchara con las manos mientras se le da de comer.Abre la boca para recibir la cuchara.Trata de morder los alimentos.	<ul style="list-style-type: none">Siga alimentándolo con leche humana o fórmula, cereal y purés.Continúe agregando nuevos purés y cereales multigrano a la dieta de su bebé. Ofrezcale alimentos sólidos 1 a 3 veces al día.Comience a darle leche humana o fórmula usando una taza abierta a la hora de comer.

Pautas de alimentación (continuación)

Edad del niño	Observe si cuenta con estas habilidades	Alimentos que se le puede ofrecer
<p>De 8 a 10 meses:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede morder los alimentos. • Sigue practicando llevarse la cuchara a la boca. • Comienza a usar los dedos para alimentarse. • Come con un movimiento hacia arriba y hacia abajo de masticación. • Puede beber de una taza abierta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siga alimentándolo con leche humana o fórmula, cereales y frutas, verduras y carnes en puré. • Agregue alimentos machacados como puré de frijoles cocidos, ofreciéndole una variedad de alimentos sólidos 3 veces al día. • Continúe dándole leche humana o fórmula usando una taza abierta a la hora de comer. <p>Agregue a la dieta alimentos que puedan comerse con la mano:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pan tostado, galletas • Fideos y arroz cocidos • Rebanadas de frutas blandas (plátanos, peras) • Queso • Alimentos sólidos que se disuelven en la boca fácilmente. (cereales inflados o secos, galletas que se desmoronen fácilmente).
<p>De 10 a 12: meses:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puede sujetar la cuchara y llevársela a la boca pero no puede alimentarse solo. • Ayuda a sujetar la taza. • Comienza a alimentarse solo usando los dedos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siga alimentándolo con los alimentos anteriores para niños de 8 a 10 meses. • Agregue alimentos de mesa finamente picados, como panqueques o hot cakes con miel o trozos de carnes frías. • Agregue yogurt sin sabor, queso tipo cottage y huevos revueltos. • Al cumplir su hijo 1 año de edad, puede agregar leche entera pasteurizada. • Continúe ofreciendo leche humana, fórmula, o leche entera (después de que cumpla 1 año) en una taza abierta con los alimentos. • Ofrézcale alimentos sólidos en las 3 comidas y hasta 2 a 3 refrigerios al día.

Consejos de alimentación

- Es importante darle leche humana o fórmula durante al menos el primer año de vida. No le dé leche entera antes de que cumpla 1 año.
- Si su familia decide no alimentarlo con leche humana o leche entera de vaca después de que cumpla 1 año de edad, hable con su doctor para asegurarse de que su hijo cumpla con sus necesidades nutricionales.
- 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.
- Ofrézcale un nuevo alimento de “un sólo ingrediente” a la vez y espere 2-3 días antes de comenzar 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 humana 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. La miel causa un tipo de intoxicación alimentaria infantil llamada botulismo. No le debe dar lo anterior a un niño menor de un año.

Suplementos

Vitamin D

- A todos los bebés que tomen leche humana se les debe dar 10 microgramos (400 UI o 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 10 microgramos (400 UI o unidades internacionales) de vitamina D infantil.

Hierro

- Los bebés que toman leche humana 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.



Destete dirigido por el bebé

Algunas familias escogen saltarse los alimentos en puré para bebés tradicionales y ofrecerle 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 con 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 hacerle compañía y ayudarlo si lo necesita.
- De cualquier forma es importante que su bebé aprenda las habilidades de alimentarse con cuchara para comer 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 humana 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 cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

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.