



La alimentación de su bebé



- Deje que su bebé decida cuanto y cuando comer.
- La leche materna o la fórmula fortalecida con hierro son los únicos alimentos que su bebé necesita desde el nacimiento hasta los 4 a 6 meses de edad. La leche de vaca no debe ser dada a los bebés hasta que cumplan por lo menos el año de edad.
- No le dé de comer sólidos antes de los 4 – 6 meses de edad. Comience con una pequeña cantidad de papilla de cereal de arroz fortalecida con hierro y mezclada con leche materno o leche de fórmula.
- Introduzca sólo un alimento nuevo cada vez.
- Los vegetales y las frutas pueden ser introducidos en la alimentación del bebé a los 6 - 8 meses.
- Dé a su bebé (de 6 - 9 meses) alimentos para comer con las manos que sean de un tamaño seguro.
- No le dé a su bebé más de 4 onzas de jugo por día.
- Los bebés de 10 -12 meses de edad, pueden sentarse y comer con el resto de la familia 3 comidas y dos meriendas diarias.
- **Los niños de menos de 2 años no deben seguir dietas de bajas calorías. La grasa y el colesterol son necesarios para el crecimiento del bebé y la formación del cerebro.**

Mini-objetivos

1. _____

2. _____

3. _____



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.

Alimentos saludables para el primer año de vida

Para bebés de 6 meses

A los 6 meses su bebé está listo para probar los alimentos sólidos. Las mamás generalmente comienzan con cereal de arroz. Comience dando unas cucharadas del cereal y aumente paulatinamente la cantidad.

Para bebés de 9 meses

Después que su bebé se acostumbre a comer el cereal, puede darle puré de vegetales y frutas sin sal ni azúcar, y jugos de fruta. A los 10 meses puede darle carne y yema de huevo (las claras sólo al año de edad).

Ideas para la merienda:

queso cottage y fruta
galletas graham caseras
cereales sin azúcar tipo O's
puré de manzana
tostada sola
pequeños pedazos de fruta pelada:
melocotón, pera, sandía (sin semillas)



Ideas para las comidas:

stroganoff de fideos
guiso de pollo
pavo con fideos
macarrones con queso



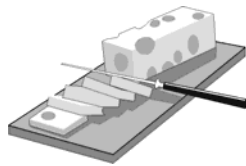
Para bebés de 10-12 meses

Ideas para emparedados:

banana con mantequilla de cacahuete
zanahoria (rallada) y pollo (picado, en puré)
queso tostado
jamón cocido picado

Snack ideas:

queso cottage y fruta
galletas tipo graham
cereales sin azúcar tipo O's
puré de manzana
tostada sola
pequeños pedazos de fruta pelada:
melocotón, pera, sandía (sin semillas)



Ideas para meriendas (cont.):

rodajas de queso
albóndigas
pudín de vainilla
pretzel blando sin sal
rodajas de zanahoria cocida

Ideas para comidas:

stroganoff de fideos
guiso de pollo
pavo con fideos
queso y macarrones
goulash
palitos de pescado
gratinado de atún



Prevenga atragantamientos

- Los alimentos que producen atragantamientos generalmente son redondos (como las uvas), tipos palitos (como las salchichas), duros (como las manzanas y zanahorias crudas) o gruesos y pegajosos (como la mantequilla de cacahuete).
- Cualquier alimento puede provocar atragantamientos si los niños se llenan la boca de una vez. Corte los alimentos en pedazos pequeños hasta que sepa que su bebé sabe morder pedazos pequeños y masticar.
- Las galletas y bizcochos pueden provocar atragantamientos a los niños de menos de 2 años.
- Los siguientes alimentos pueden provocar atragantamientos en niños de menos de 4 años: salchichas, palomitas de maíz, zanahorias, cacahuates, nueces, dulces duros, carnes duras, pedazos de manzana, mucha cantidad de mantequilla de cacahuete, uvas.