

CÓMO Alimentar a su BEBÉ

6 A 12 MESES

Subebé aún necesita leche materna o fórmula para cubrir sus necesidades nutricionales. Continúe dando a su bebé leche materna, fórmula o una combinación de ambas durante el primer año. Alrededor de los 6 meses, su bebé podrá estar listo para empezar a ingerir comidas sólidas. A medida que su bebé coma más comidas sólidas, tomará menos leche materna o fórmula.

El WIC está aquí para brindarle ayuda y apoyo para que sepa cómo alimentar a su bebé de la mejor manera.

Mantenga a su Bebé Sano y Seguro

- Lave sus manos y las de su bebé antes y después de darle de comer.
- Ofrezca una comida nueva por vez y espere entre 2 y 7 días antes de agregar una comida nueva.
- Déle de comer de un recipiente, y no de la jarra o del envase de comida para infantes. Descarte la comida sobrante en el recipiente una vez que su hijo haya terminado.
- Refrigere las jarras o envases de comida abiertos. Descarte los mismos si no se usaron luego de dos días.
- Algunas comidas, tales como huevos blancos y mariscos pueden ocasionar reacciones alérgicas. Hable con su familia acerca del historial de alergias y sobre cuándo empezar a dar estas comidas con el médico de su bebé.
- Llame al médico de su bebé si sospecha que puede tener reacciones alérgicas.
- Limpie las encías de su bebé con una tela seca dos veces por día. Cuando empiecen a salir los dientes de su bebé, con cuidado cepille estos con un cepillo pequeño y suave.

Consejos de Alimentación

- Los bebés necesitan tiempo y práctica para aprender a comer. Sea paciente y coma con su bebé. Le encanta observar y escuchar durante las comidas.
- No altere las comidas. Su bebé no necesita más azúcar, sal, especias o manteca.
- Ofrezca una variedad de comidas a su bebé. A veces les lleva tiempo asimilar las comidas nuevas. Al principio sólo déle de probar y sea paciente. Es posible que su bebé necesite probar una comida nueva muchas veces antes de que le guste.
- Use una cuchara para dar de comer a su bebé. Deje que sostenga la cuchara también. Es posible que trate de comer solo.
- No coloque comida para infantes en una botella. Las botellas son para la leche materna o fórmula únicamente.

Qué NO le Debe Dar de Comer a su Bebé Durante el Primer Año de Vida

Leche vacuna, miel, nueces, semillas, palomitas de maíz, papas fritas, uvas enteras, frutas secas como pasas de uva, verduras crudas, perros calientes, mantequilla de maní o dulces

Un Mensaje de su Bebé sobre Cómo Empezar a Ingerir Comidas Sólidas

En los siguientes meses, pasaré de poder sentarme solo a gatear y aprender a caminar. A medida que crezca, quiero explorar comidas con diferentes gustos y texturas. Esto me ayudará a que me gusten muchas comidas. Para empezar, comeré sólo cantidades pequeñas de comida. Asegúrate de que pueda masticar y tragar comidas blandas y pisadas antes de pasar a comidas crocantes, picadas o más duras. Progresaré a mi propio paso.

Si tuvo a su bebé de forma prematura, hable con el WIC sobre el mejor momento para empezar con las comidas sólidas.



CÓMO SENTARME CON AYUDA 6 A 8 MESES

Estoy listo para empezar con comidas sólidas cuando:

- Me pueda sentar con ayuda
- Tenga buen control de la cabeza
- Pueda tomar y sostener las cosas
- Lleve los dedos o juguetes a la boca
- Demuestre interés cuando otros comen
- Abra la boca para pedir comida
- Cierre los labios alrededor de una cuchara y trago la comida
- Comience a masticar

Qué Comidas se Deben Probar Primero:

- Cereales para infantes de un solo grano como arroz, cebada, avena
- Verduras cocidas blandas, trituradas o en puré, tal como arvejas
- Fruta en puré tal como puré de manzana sin endulzar
- Carne de infante así puré

Comience a ofrecer pequeños sorbos de agua a su bebé de una tacita abierta o de una cuchara. Su bebé no necesita jugo. El jugo podrá llenar demasiado a su bebé, haciendo que no coma comidas más sanas y ocasionando deterioro de los dientes. Si decide servirle jugo, no le dé más de 2 onzas por día.

Luego Déle (7 a 8 meses):

- Verduras blandas puré, tales como batatas
- Verduras blandas puré, tales como frijoles blancos
- Mezcla de granos, multicereal o cereal integral para infantes
- Fideos o arroz levemente cocinado y puré
- Tofu o pastel de carne levemente cocinado y puré
- Frutas blandas puré, tales como banana





AL GATEAR 8 A 10 MESES

Es posible que ya esté gateando. Es probable que esté listo para una variedad más amplia de comidas. Dame el desayuno, el almuerzo y la cena con refrigerios entre medio. Siempre asegúrate de que esté sentado cuando me des de comer y quédate cerca en caso de que me ahogue. ¡Alrededor de los 9 meses, podré comenzar a usar mi pulgar y los demás dedos para tomar cosas pequeñas e intentar alimentarme!

Comidas para Probar Ahora:

- Yema de huevo cocida y picada
- Queso fresco
- Fruta para infantes mezclada con yogur natural

También Pruebe con Éstas Comidas para Comer con los Dedos:

- Verduras levemente cocidas y picadas, como zanahoria
- Frutas peladas y picadas, tales como la pera madura
- Trozos pequeños de queso o pollo, pavo o pescado cocido
- Pedacitos pequeños de queso o pollo, pavo o pescado cocido
- Alubias pequeñas blandas, tales como pinto
- Aguacate blando picado



Solicite al WIC un ejemplo de un menú diario para un bebé de 8 a 10 meses.

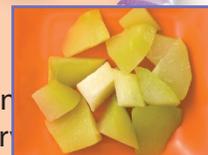
APRENDIENDO A CAMINAR 10 A 12 MESES

Ahora que casi tengo 1, estoy disfrutando de muchas comidas diferentes. Mejoré usando una taza, una cuchara y un recipiente. Realmente disfruto de tu compañía en las comidas familiares. En mi primer cumpleaños, puedo comer casi de todo si tiene el tamaño de un bocado y es blando para masticar. Empezaré con texturas más duras cuando esté listo. Me encanta comer solo y ensuciarme cuando como. Eso está bien. Me ayuda a explorar y aprender.



Comidas para Probar Ahora:

- Trocitos de frutas blandas peladas, tales como el melón
- Trocitos de carne cocida, tales como pollo, pavo, pescado o carne
- Trocitos de verduras blandas cocidas, tales como coliflor o ar
- Bocaditos de pasta o platos de fideos
- Trocitos de sándwiches de queso
- Comidas para comer con los dedos, tales como cereales secos



ADEMÁS:

- Estoy comiendo comidas más sólidas, pero las comidas para infantes están bien. Intenta combinar comida para infantes o verduras con pasta, o mezcla fruta para infantes como durazno, en queso fresco.
- Comienza a dar me más la taza y menos la mamadera. Dame leche de pecho, fórmula o agua para tomar en una taza con mis comidas y refrigerios.
- Aún necesito todas las cosas buenas del leche materna. Recuerda que el leche de pecho cambia con el paso del tiempo, brindando el equilibrio correcto de nutrientes a medida que crezco. Dame el leche de pecho durante por lo menos 12 meses o más.

Solicite al WIC un ejemplo de un menú diario para un bebé de 10 a 12 meses.



BREASTMILK

EVERY OUNCE COUNTS

Dé leche materna durante el primer año de vida o durante más tiempo.

Pautas para Dar Leche Materna y Fórmula

Estas cantidades de leche materna y fórmula son comunes como pauta si usará mamadera o tazas. Es posible que su bebé tome más o menos que las cantidades que figuran y podrá tomar cualquier cantidad entre 2 y 8 onzas por vez.

6 a 8 Meses 29 a 40 onzas/ día

8 a 12 Meses 24 a 32 onzas/ día

Consulte al WIC Sobre

- Uso de tazas de práctica
- El paquete de comidas de lujo para madres que dan leche materna
- Preguntas sobre su otro infante

Para más información, visite wichealth.org.

wichealth.org

Para comunicarse con el WIC y otros servicios públicos en su comunidad, llame al 211 o 1-800-26-BIRTH (24784).

*Michigan Department
of Community Health*



USDA es un empleador que brinda igualdad de oportunidades.

DCH-1481-S
Septiembre de 2014