

¿Qué alimentos debo EVITAR darle a mi bebé?



Leche de Vaca: A los bebés menores de 12 meses no se les debe dar leche de vaca. La leche materna, la fórmula o ambos les dan la nutrición que necesitan para crecer sanos y fuertes. Además, sus sistemas digestivos no están listos para la leche de vaca.

Jugo: A los bebés menores de 12 meses no se les debe dar jugo. Después de los 12 meses de edad, 4 onzas por día de jugo de fruta 100%, en una taza es aceptable.

Miel: Los bebés no deberían tener miel hasta su primer cumpleaños. La miel comúnmente tiene una bacteria que puede enfermarlos.

¿Cómo puedo comenzar hábitos saludables?

A los pocos meses de que su bebé comience a consumir alimentos sólidos, su dieta debe incluir una variedad de alimentos como: leche materna, fórmula, cereal, vegetales, frutas y carnes.

Comer comidas en familia y escuchar cuándo su bebé está hambriento o lleno lo ayudará a desarrollar hábitos saludables.



¿Que tal las alergias a los alimentos?

Las nuevas recomendaciones del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas dicen que **no hay ningún beneficio en esperar para presentar a su bebé a los alimentos a los que las personas suelen ser alérgicas** (como los huevos, los lácteos, la soja, los cacahuetes, los mariscos o los pescados).

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda comenzar con alimentos con bajo riesgo de alergia, como cereales para bebés y alimentos para bebés, y vigilar para síntomas. Espere de 2 a 3 días entre cada comida nueva. A medida que su bebé prueba nuevos alimentos, puede ofrecer alimentos a los que las personas son alérgicas con frecuencia. **Todos los alimentos deben tener la textura y el tamaño adecuados para la edad de su hijo.**

Si su familia tiene un historial de alergias, comuníquese con su médico acerca de cuándo comenzar alimentos altamente alérgicos

Aprende más

- Habla con su doctor
- Pregúntele a su educador de nutrición de WIC
- Visite estos sitios web:
 - Healthychildren.org
 - Choosemyplate.gov

Recursos: healthychildren.org
aap.org
Fotografías: istockphoto

Comenzando Alimentos sólidos





Alrededor de los **6 meses** de edad, su bebé puede comenzar a comer alimentos sólidos. La leche materna o fórmula seguirá siendo los alimentos principales de su bebé

¿Por qué alrededor de los 6 meses de edad?

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda esperar para comenzar con los alimentos sólidos hasta los 6 meses de edad. El sistema digestivo del bebé no está listo para nada más que leche materna o fórmula.

¿Cómo se si mi bebé está listo para comenzar con alimentos sólidos?

- El bebé puede mantener la cabeza firme al sentarse.
- El bebé abre la boca cuando se acerca la comida.
- El bebé puede tomar comida de la cuchara con sus labios y lengua.
- El bebé puede mover alimentos sólidos a la parte posterior de su boca y pasar la comida.
- Cuando ofreces comida, el bebé no saca la comida con la lengua.
- El bebé puede voltear la cabeza para mostrar que está lleno.

¿Qué alimentos debo darle a mi bebé primero?

Tradicionalmente, los cereales de grano se ofrecen primero, pero no hay evidencia médica que indique que la introducción de alimentos sólidos en un orden particular sea mejor para su bebé. Pruebe alimentos de un solo ingrediente y uno a la vez, como verduras, frutas, cereales o carnes para bebés. Si su bebé es amamantado en su mayoría, se beneficiaría con alimentos ricos en hierro, como cereales infantiles fortificados con hierro o carnes para bebés.



Consejos:

- Los alimentos deben ser suaves y delgados
- Al principio, ofrezca solo 1-2 cucharaditas a la vez.
- Los bebés necesitan una oportunidad de conocer nuevos gustos. Espere de 2 a 3 días antes de ofrecer comida nueva. Este es también el momento de observar reacciones alérgicas como diarrea, erupción cutánea o vómitos.
- Si al bebé no le gusta algo al principio, inténtelo de nuevo en unas semanas. Puede tomar de 10 a 15 veces que los bebés decidan si les gusta un alimento nuevo.
- Siempre use una cuchara cuando alimente a su bebé, nunca ponga cereal o comida en un biberón. Ofrecer cereal en un biberón puede poner a su bebé en peligro de asfixia y sobrealimentación

¿Cómo puedo saber si mi bebé está hambriento o lleno?

Bebés hambrientos:

- Se emocionan cuando ven la comida.
- Abren la boca y se inclinan hacia adelante
- Siguen la comida con sus ojos



Bebés Llenos:

- Alejan sus cabezas de la comida
- Sacan la comida de la boca o la escupen
- Cierran la boca cuando se les ofrecen alimentos
- Juegan con su comida



¿Mi bebé necesita agua?

Los bebés sanos menores de 6 meses de edad no necesitan agua adicional. La leche materna, la fórmula o ambas les dan los líquidos que necesitan.

Cuando comience a darles alimentos sólidos a su bebé, es posible que estén listos para una pequeña cantidad de agua. El agua es ideal para practicar con una taza. Alrededor de 1 año de edad, una vez que el bebé come más y crece bien, puede tener tanta agua como desee.

