

UN GUIA ALIMENTICIO PARA INFANTES

Los Principios Generales

- Alimentando a su bebé es divertido. Debe ser una experiencia agradable.
- Nunca obligue a su bebé a comer. Trate en otro momento.
- Alimentando cantidades varían mucho de bebé a bebé, aún de la comida de día a día.

La Introducción de Alimentos Sólidos

- Introduzca un nuevo alimento cada 3-4 días. Mire para reacciones como salpullido, vomito, o manchas de sangre en el excremento.
- No de leche de vaca, clara de huevo, ni la fruta cítrica por el primer año. Estos son alérgenos típicos si dado demasiado temprano.
- No miel por el primer año debido a riesgo de botulismo.

Las Precauciones de Seguridad

- Siempre observe a su bebé al alimentar. Nunca deje a su bebé solo en una silla alta.
- Evite que el niño se ahogue asegurándose que todos los alimentos sean suaves, fáciles de tragar, y estén cortados en pedazos pequeños.
- Tenga cuidado con alimentos que ahogan. Algunos ejemplos incluyen: perros calientes, nueces, dulces duros, palomitas de maíz, uvas enteras sin pelar, zanahorias crudas, las cerezas con semilla, y pedazos grandes de carne o de queso.

Desde el Nacimiento a 4 Meses

VITAMINAS

- Si amamantando o dando fórmula que alimenta, comienza a su bebé en gotas de vitamina D (D-VI-SOL).
- Si amamantando exclusivamente, da gotas de vitamina D diariamente.
- Si utiliza fórmula solamente o en combinación con leche materna, deje de darle gotas de vitamina D cuando el niño beba más de 1000 ml (aproximadamente 30 oz) por día.

LECHE MATERNA/FÓRMULA

- Leche materna y/o fórmula son toda la nutrición que su bebé necesita.
- Agua suplementaria no es requerida ni recomendada, al menos que sea por el medico.
- No tenga prisa por comenzar alimentos sólidos. Su bebé debe estar listo para el desarrollo.
- No ponga cereal en la botella de su bebé, al hacerlo no ayudará a su bebé dormir por la noche.

4 a 6 Meses

VITAMINAS

- Si amamantando exclusivamente o consumiendo menos de 1000 ml (aproximadamente 30 oz) de fórmula por día, cambie a gotas de multivitamina con hierro (POLY-VI-SOL con HIERRO) y de diariamente.

CEREAL

- Introduzca cereal infantil con hierro fortificado.
- Comience con cereal de arroz mezclado con leche materna o fórmula; espere cambios del excremento.
- De cereal en consistencia delgada con una cuchara.
- Después de varias semanas, pase a cereal de avena o cebada.

6 a 9 Meses

VITAMINAS

- Si amamantando exclusivamente o consumiendo menos de 1000 ml (aproximadamente 30 oz) de fórmula por día, continúe con gotas de multivitamina con hierro (POLY-VI-SOL con HIERRO) y de diariamente.

ETAPA 1 COMIDAS PARA BEBÉS

- Para este tiempo su bebé debe ser un profesional comiendo cereal.
- Es ahora tiempo de comenzar etapa 1 verduras y las frutas.
- De verduras anaranjadas primero. Trate zanahorias, camotes, y calabaza.
- Puede introducir un nuevo alimento cada 3-4 días.
- Evite alimentos de combinación al introducir nuevos ingredientes.
- Trate y haga su propia comida para bebés: simple, cocinado, haga un puré, o verduras y frutas molidas.

ETAPA 2 COMIDAS PARA BEBÉS

- Una vez que usted ha completado etapa 1 alimentos, pase a etapa 2.
- Tiempo de introducir comida sencilla, haga un puré de carne o use alternativas de carne como legumbres, lentejas, y como el tofu.
- Comience con comida disoluble como los Cheerios y los Gerber Puffs.
- De cantidades limitadas de jugo de frutas sin azúcar en una taza de beber pero no más de 4-6 oz por día.
- No es recomendable agregar sal ni azúcar; por lo tanto mire etiquetas de comida para bebés.
- Evite postres para bebés.

9 a 12 Meses

VITAMINAS

- Si amamantando exclusivamente o consumiendo menos de 1000 ml (aproximadamente 30 oz) de fórmula por día, continúe con gotas de multivitamina con hierro (POLY-VI-SOL con HIERRO) y des diariamente.

ETAPA 3 COMIDA PARA BEBÉS

- Al haber completado etapa 2 de alimentos, pase a etapa 3.

ALIMENTOS DE MESA

- Transición a pedazos suaves, pedazos cortados pequeños de verduras, frutas, carne, y alternativas de carne.
- Pase a comidas suaves como las galletas saladas de bebé, galletas para la dentición y zwieback.
- Trate panes y panes tostados levemente, rollos suaves, y panecillos simples.
- De pastas o los fideos suaves y bien-cocinado sin salsa.
- Esta bien introducir yemas de huevo*, el yogur*, y el requesón*.
- Esta bien introducir pequeñas tiras de queso. Solamente de quesos que son hechos de productos lácteos pasteurizados. Los quesos seguros incluyen a norteamericano, suizos, cheddar, y mozzarella. Evite quesos sin pasteurizar porque pueden contener bacterias llamada *Listeria*. Revise en el Internet para una lista completa de quesos que no debe dar.

12 Meses

- Empieza la leche de vaca entera y de gotas de multivitamina con hierro (POLY-VI-SOL con HIERRO) diariamente.
- Esta bien introducir la clara de huevo*, la mantequilla de cacahuete*, el pescado*, el marisco*, y los jugos y frutas cítricas.
- Cacahuates y nueces enteros deben ser evitados hasta que se cumplan los 3 años de edad por peligro a que se ahoguen.

EJEMPLO DE MENU

EDAD	4-6 MESES	6-9 MESES	9-12 MESES
Cantidad promedio de leche materna ó fórmula por día	30-40 oz	24-32 oz	24-32 oz
Al despertar	Leche materna ó fórmula	Leche materna ó fórmula	Leche materna ó fórmula
Vitaminas	Si exclusivamente está amamantando ó consume menos de 1,000 ml (alrededor de 30 oz) de formula por día, de vitaminas diariamente (POLY-VI-SOL con HIERRO = 1 ml)		
Desayuno	1-4 cucharadas de cereal ^o	2-4 cucharadas de cereal ^o 2-3 cucharadas de frutas	4-6 cucharadas de cereal ^o 2-3 cucharadas de frutas 1 yema de huevo* dos veces por semana
Media mañana	Leche materna ó fórmula	Leche materna ó fórmula Cheerios, Gerber Puffs	Yogur o requesón * Galletas saladas, pan tostado, Cheerios
Almuerzo	Leche materna ó fórmula	Leche materna ó fórmula 2-3 cucharadas de verduras 2-3 cucharadas de frutas 1-3 cucharadas de carne ó alternativas de carne	Leche materna ó fórmula 3-5 cucharadas de verduras 3-4 cucharadas de frutas 2-3 cucharadas de carne ó alternativas de carne
Media tarde	Leche materna ó fórmula	Leche materna ó fórmula Cheerios, Gerber Puffs	Yogur o requesón * Galletas saladas, pan tostado, Cheerios
Cena	Leche materna ó fórmula 1-4 cucharadas de cereal ^o	Agua ó jugo en un vaso 2-4 cucharadas de cereal ^o	Leche materna ó fórmula 3-5 cucharadas de verduras 3-4 cucharadas de fruta 2-3 cucharadas de carne ó alternativas de carne
Por la noche	Leche materna ó fórmula	Leche materna ó fórmula	

cereal^o = cereal infantil con hierro fortificado mezclado con leche materna ó fórmula

*Si el/la bebé tiene niveles significantes de eczema, asma, alergias de comida, ó tiene una historia fuerte de alergias de comida en la familia: espere hasta que cumpla 1 año de edad antes de introducir los productos lácteos; espere hasta que cumpla 2 años de edad antes de introducir los huevos; espere a que cumpla 3 años de edad antes de introducir la mantequilla de cacahuete, el pescado, ó los mariscos.