

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, o de día a día.

La Introducción de Alimentos Sólidos

- Introduzca una comida nueva cada 3 días.
- Espere 5 días después de introducir comidas de alto riesgo de alergia como las comidas de productos lácteos, soya, trigo, huevos, crema de cacahuete, pescado, y mariscos.
- Preste atención a reacciones como urticaria, vomito o sangre en el excremento.

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.

Las Restricciones de Comida

- No miel por el primer año.
- No leche de vaca por el primer año, pero los productos lácteos como el yogur, queso, requesón, y la mantequilla están bien.

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 un solo grano mezclado con leche materna o fórmula; espere cambios del excremento.
- De cereal en consistencia delgada con una cuchara.
- Después de varias semanas, pase a diferente variedad de cereal.

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 frijoles cocidos, lentejas o tofu.
- Comience con comida disoluble como los Cheerios® y los Gerber Puffs®.
- De agua o cantidades limitadas de jugo de frutas sin azúcar en una taza de beber pero no más de 4 oz por día.
- No es recomendable agregar sal ni azúcar; por lo tanto mire etiquetas de comida para bebés.
- Evite postres para bebés.

TABLA de ALIMENTOS

- Puede introducir la clara y yema de huevo, soya, trigo, crema de cacahuete, pescado, y mariscos.
- Puede introducir productos lácteos como el yogur, queso, requesón, y mantequilla.
- Puede 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.
- Puede darle sabor a la comida con un poco de especial.

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.

12 Meses

- Empieza la leche de vaca entera y de gotas de multivitamina con hierro (POLY-VI-SOL con HIERRO®) diariamente.
- Puede introducir miel.
- Cacahuates y nueces enteros deben ser evitados hasta que se cumplan los 3 años de edad por peligro a que se ahoguen.

EJEMPLO DE MENÚ PARA 6-8 MESES DE EDAD

Cantidad promedio de leche materna ó fórmula por día		24-32 oz
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)	
Al despertar	Leche materna ó fórmula	4-6 oz
Desayuno	Cereal infantil con hierro fortificado	2-4 cucharadas
	Fruta	2-3 cucharadas
	Huevo batido o hervido	½ -1 huevo
Media mañana	Cereal infantil con hierro fortificado	4-6 oz
	Cheerios® o Gerber Puffs®	1/4 de taza
Almuerzo	Leche materna ó fórmula	4-6 oz
	Verduras	2-3 cucharadas
	Yogur o requesón	1/4 de taza
Media tarde	Leche materna ó fórmula	4-6 oz
	Pan de grano entero	½ rebanada
	Queso	1/4 de taza
	Crema de cacahuete	1-2 cucharadas
Cena	Agua o jugo de frutas sin azúcar en una taza	2-4 oz
	Fruta	2-3 cucharadas
	Verduras	2-3 cucharadas
	Carne roja, pollo, pescado, tofu, o frijoles/lentejas cocidas	2-3 cucharadas
	Arroz de grano entero, pasta, o papa	2-3 cucharadas
Por la noche	Leche materna ó fórmula	4-6 oz