

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA BEBÉS

Ref.: www.fns.usda.gov y www.nal.usda.gov

COSAS QUE DEBEN

EDAD	Busque (reflejos/hitos)	Alimentación	EVITE	Considere...
0-4 meses	<ul style="list-style-type: none"> - Reflejo de búsqueda (cuando al bebé le tocan las mejillas o el mentón, gira la cabeza y la boca en dirección al objeto y abre la boca). - Reflejo nauseoso (cuando le colocan un objeto en la parte de atrás de la boca, el bebé se lo saca de la boca con la lengua). - Reflejo de succión/tragar (cuando el bebé tiene la boca abierta y le tocan los labios o la boca, comienzan los movimientos de succión y con la lengua desplaza el líquido hacia atrás para tragarlo). - Reflejo de sacar la lengua (cuando le tocan los labios, el bebé saca la lengua). - No controla bien la cabeza, el cuello y el tronco. - Se lleva la mano a la boca a los 3 meses de edad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche materna: de 10 a 12 comidas/24 horas el primer mes; luego, de 6 a 10 comidas por día. - Fórmula con hierro: 26 a 32 onzas por día. - Agregue agua <u>cuando toma 26 onzas de fórmula/día.</u> <p>(No le ofrezca agua si no toma fórmula).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evite la miel, el jarabe de maíz o el Sirope Karo (contienen bacterias que pueden perjudicar al bebé). - Evite las leches de vaca, de cabra y de soja que no hayan sido tratadas por calor y jugo. - Evite el cereal u otros alimentos sólidos (la introducción prematura de alimentos sólidos se ha vinculado con alergia a los alimentos y obesidad). - Evite acostar al niño con el biberón (puede atragantarse). 	<ul style="list-style-type: none"> - El bebé debe mojar entre 8 y 12 pañales por día. - Signos posibles de hambre: abrir y cerrar la boca; succionar el puño; buscar el pezón; nerviosismo. - Estirones: los bebés se alimentan casi en forma continua durante 24 a 48 horas cada 2 semanas, para “que los senos de mamá sepan” cuánta leche deben producir.
4-6 meses	<ul style="list-style-type: none"> - Se sienta con ayuda, con buen control de la cabeza y el cuello a los 6 meses. - Pierde el reflejo de “sacar la lengua” y ya no trata de expulsar la cuchara con la lengua. - Abre la boca al ver la cuchara. - Retira la comida de la cuchara con los labios y la lengua. - Mueve la comida de adelante hacia atrás de la lengua, para tragar. - Controla los maxilares para masticar. - Emplea la prensión del tipo rastrillo con las manos. 	<p>(NOTA: los bebés que toman leche materna no necesitan alimentos sólidos hasta los 6 meses de edad).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cereales para bebés CON una CUCHARA (NO EN EL BIBERÓN). - Ofrézcale 1 a 2 cucharaditas de té con cereal, una o dos veces por día, cuando coma la familia <p style="text-align: center;">Y</p> <p>PAPILLA de carne (o carne + verduras o carne + frutas) más 4 a 12 onzas de agua extra, para que no se constipe.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para las PAPILLAS: comience por ½ tarro = 1 a 2 onzas (1/4 de taza) y vaya aumentando a 1 tarro de 4 a 8 onzas (1 tarro = media taza). - Pruebe sólo una comida nueva por vez y ofrézcasela durante 2 a 3 días → Busque signos de alergia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evite la miel - Evite las leches de vaca, de cabra y de soja, que no hayan sido tratadas por calor, y el jugo. - Evite las comidas sólidas que no sean cereales, carne, algunas verduras cocidas y frutas pisadas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Signos de saciedad: girar la cabeza en dirección opuesta a la comida; despreciar la comida; comer con mayor lentitud. - Las erupciones, la diarrea, los vómitos pueden ser signos de alergias a las comidas o de haber comido en exceso. - Una forma de saber si el bebé está listo para comer papillas o cereal es que vuelve a despertarse cada 2 a 3 horas durante la noche (diferentes de los estirones).

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA BEBÉS

Ref.: www.fns.usda.gov y www.nal.usda.gov

COSAS QUE DEBEN

EDAD	Busque (reflejos/hitos)	Alimentación	EVITE	Considere...
6-8 meses	<ul style="list-style-type: none"> -Comienza a utilizar el pulgar y el índice para recoger objetos (prensión en pinza). -Sigue los objetos con los ojos. - Sostiene un biberón o una taza con una o ambas manos. - Corta los primeros dientes. - Comienza a masticar alimentos más espesos y sólidos. 	<ul style="list-style-type: none"> -PAPILLA de carne o combinaciones con verduras o frutas. -“Comidas para comer con los dedos”→verduras cocidas (brócoli, coliflor, arvejas, zapallo, zanahorias en rodajas, batatas), Cheerios, melón, manzana pelada, banana. - A los 6 meses puede dar al bebé jugo 100% puro (sólo 2 a 4 onzas diarias). 	<ul style="list-style-type: none"> - Evite las leches de vaca, de cabra y de soja, que no hayan sido tratadas por calor. - Evite los crustáceos, la manteca de maní, los huevos, los cítricos hasta después de los 9 meses de edad. - Evite la miel hasta llegar a 1 año de edad. - Evite las NUECES hasta después de los 2 años de edad. 	<ul style="list-style-type: none"> -La necesidad de succión del bebé se ha reducido y <u>ya NO necesita el chupete.</u>
9-12 meses	<ul style="list-style-type: none"> - Guía la mano de una persona que lo cuida mientras le dan de comer. - Utiliza sus propias manos para alimentarse y sostener el biberón o la taza. - Quiere manipular la cuchara. 	<ul style="list-style-type: none"> - Agregue más comidas sólidas de todos los grupos de alimentos. - Leche entera o semidescremada (2% de grasa) al llegar a 1 año de edad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evite la miel hasta después del primer año de edad. - Evite las leches de vaca, de cabra y de soja que no hayan sido tratadas por calor. - Evite las NUECES hasta después de los 2 años de edad - Evite la sal, la manteca, las salsas, las especias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Un momento excelente para comenzar a introducir alimentos con nuevos sabores y texturas. Las papillas pueden ir reemplazándose gradualmente con alimentos pisados y más comidas para comer con los dedos. - Aproveche esta oportunidad para presentarle tantas opciones saludables como sean posibles antes de que el niño desarrolle fuertes preferencias por los alimentos.
12-15 meses	<ul style="list-style-type: none"> - El bebé ya querrá dejar el biberón y pasar a la taza si le dan la oportunidad de hacerlo. - Quiere comer solo. 	<ul style="list-style-type: none"> - 16 a 24 onzas de agua. 4 onzas de jugo. Fórmula o leche materna. - Leche entera o semidescremada (2% de grasa) al llegar a 1 año de edad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evite la miel hasta después del primer año de edad. - Evite las NUECES hasta después de los 2 años de edad - Evite las verduras crudas, las uvas, las palomillas de maíz y los <i>hot dogs</i> pueden atragantar al niño. - Evite la sal, la manteca, las salsas, las especias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arme rutinas (por ejemplo, para comer, bañarse, horas de vigilia, horas de sueño). Asegúrese de que el niño coma aproximadamente a la misma hora todos los días y en el mismo lugar. Los hábitos para comer que usted implemente ahora, generarán hábitos más sanos en este aspecto en el futuro.
15-24 meses	<ul style="list-style-type: none"> - Usa los dedos y aprende a emplear la cuchara y el tenedor. - Bebe de una taza. - Marcadas preferencias por ciertas comidas. (La palabra "NO" ha ingresado ahora en su vocabulario, y puede negarse a comer o a comer ciertas cosas, todo esto para demostrar su poder o independencia). 	<ul style="list-style-type: none"> - Come lo que come la familia y de todos los grupos de alimentos. - 16 onzas de leche, 24 a 32 onzas de agua, 4 onzas de jugo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evite las NUECES hasta después de los 2 años de edad. - Si en la familia hay marcados antecedentes de alergia, evite alimentos tales como huevos, crustáceos, manteca de maní hasta los 2 años de edad. 	<ul style="list-style-type: none"> - No deje que el niño de esta edad coma “a la pasada”. - La tasa de crecimiento del niño empezará a bajar; puede comenzar a tener menos apetito o quizá necesite que se le reduzca la cantidad de comida.