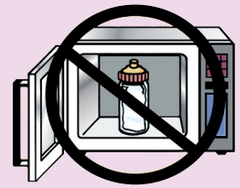
Si su bebé es alimentado con biberón:

Asegúrese de que todo este limpio: Esto quiere decir las manos, la cocina y el equipo. Esterilice las botellas y los chupones o mamaderas de las botellas antes de usarlas. Si usted tiene agua clorinada, lave las botellas en la lavadora de platos o manualmente con agua tibia y jabón. Si no tiene agua clorinada, hierva las botellas y las mamaderas (chupones) por 5 a 10 minutos.

Preparación de Fórmula Infantil: Consulte el médico de su bebé sobre el agua disponible en su area y si debe ser hervida y enfriada antes de ser mezclada con la fórmula infantil. Mézcle la fórmula usando las instrucciones que aparecen en la lata o las que le dé el médico. Para información sobre fluorización del agua, visite la página internet de el Departamento de Salud en la Florida, Salud Dental: www.floridahealth.gov/programs-and-services/community-health/dental-health/fluoridation/index.html.

Para reducir la cantidad de plomo en el agua: No hierva el agua más de 2 minutos. Use solamente agua fría de la llave y déjela correr por 2 minutos antes de usarla. No use agua caliente de la llave.

Calentando la botella del bebé: La mejor forma de calentar una botella de fórmula es colocándola en un envase de agua tibia por unos minutos y agitándola luego. Use la botella de fórmula preparada inmediatamente. Descarte la fórmula que quede en la botella después de que el bebé termine de tomar. No use un horno de microondas para calentar la leche materna o la fórmula infantil. El líquido se calienta desigualmente, se puede calentar demasiado y puede quemar la boca de su bebé.



Almacenando fórmula: La fórmula que ha sido mezclada pero nunca ha sido calentada, puede ponerse en el refrigerador por 24 horas. La fórmula que ha sido calentada y no se usa debe ser descartada y no refrigerada por segunda vez. Almacene la fórmula lista para usar y la concentrada líquida tapada en la lata original en el refrigerador. Descártela después de 48 horas de haberla abierto. La leche en polvo, la cual está tapada con una tapa, puede ser almacenada en un lugar fresco y seco hasta por 30 días.

No ofrezca los siguientes alimentos a su bebé:

- miel—Puede causar envenenamiento. También, evite alimentos preparados con miel como galletas "graham" con miel.
- almíbar de maíz (elote) y otros almíbares
- dulces (caramelos), chocolate, pasteles y tortas dulces
- alimentos y bebidas sazonados con endulzadores artificiales
- bebidas gaseosas o endulzadas
- café o té de ninguna clase
- postres de bebé
- alimentos a los cuales se le han añadido especias, sazones, sal y grasa tales como papitas fritas y alimentos empanados fritos
- queso preparado con leche cruda (sin pasteurizar)
- productos de carne para untar o pescados ahumados que se encuentran refrigerados en la tienda

Coma Pescado, Escoja Sabiamente

Los bebés mayores de 8 meses pueden comer 2 comidas a la semana de una variedad de pescado y mariscos que son más bajos en mercurio. Cada comida puede ser de un tamaño de porción de 2 onzas.

Algunos pescados bajos en mercurio son: tuna (enlatada light), catfish (de granja), pollock, salmon, shad, tilapia, whitefish y whiting.

Debido a su contenido de mercurio, no coma los siguientes: Shark, King Mackerel, Swordfish, Tilefish, Orange Roughy, Blackfin Tuna, Little Tunny y Cobia.

Refiérase a advertencias locales acerca de la seguridad de pescado obtenido por su familia y amigos en lagos, ríos y areas en la costa. Para más información acerca de mercurio en pescado, visite: **www.floridahealth.gov/programs-and-services/prevention/healthy-weight/nutrition/seafood-consumption/index.html**

¡Sea Prudente...Vacune a Sus Niños!

Los bebés necesitan las vacunas para protegerlos de enfermedades. Traiga el récord de vacunas de su bebé a cada cita de WIC.

Florida Department of Health
WIC Program

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

www.FloridaWIC.org DH 150-35, 1/16 Q5.16

Alimentos para el Primer Año del Bebé

Este folleto contiene guías generales para la alimentación de bebés saludables. Hable con la nutricionista o médico para más información acerca de como alimentar a su bebé.

Los pediatras recomiendan la alimentación de pecho por lo menos por un año.

Si usted planea alimentar a su bebé con fórmula (leche de bebé artificial), hable con la nutricionista o con el médico. Los bebés que no reciben leche de pecho necesitan fórmula enriquecida con hierro hasta que cumplen un año.

En los Estados Unidos, se recomienda que las mujeres con el VIH o SIDA no lacten ya que el virus puede ser pasado al bebé a través de la leche materna. Si usted no sabe si está infectada con VIH, pídale a su médico que le haga una prueba.

De Nacimiento a 6 Meses

Bebés que son Amamantados

0 a 2 meses:
amamantar 8 a 12 veces o más al día

2 a 4 meses:
amamantar 8 a 10 veces o más al día

4 a 6 meses:
amamantar 6 a 8 veces o más al día

Bebés Alimentados con Fórmula

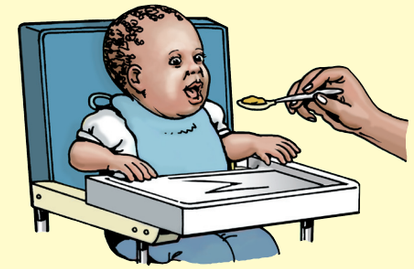
0 a 1 mes:
2 a 3 onzas de fórmula
8 a 12 veces al día

1 a 4 meses:
4 a 6 onzas de fórmula
6 a 8 veces al día

4 a 6 meses:
5 a 8 onzas de fórmula
5 a 6 veces al día

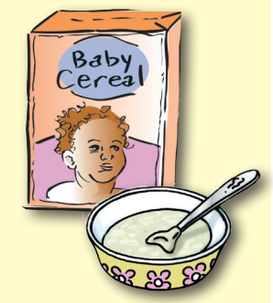
Cuando alimenta con biberón, siempre aguante a su bebé en sus brazos: No ponga a su bebé en la cama con una botella o sostenga la botella con almohadas, etc. Su bebé se puede ahogar o desarrollar caries dentales.

Agua Usualmente **los bebés menores de 6 meses** que son saludables no necesitan agua. Consulte con el médico acerca de esto.



La mayoría de los bebés están listos para comer cereal de bebé cuando pueden sostener su cabeza, sentarse con poca ayuda y comer de la cuchara.

Cereal de Bebé



- Comience el cereal fortificado entre los **4 y 6 meses de edad**. Si solamente amamanta a su bebé, espere hasta los 6 meses.
- Comience con un **cereal para bebés de un grano solo**. Mezcle el cereal con la leche materna, fórmula o agua.
- Alimente a su bebé con el cereal de un grano solo para bebés por lo menos 1 semana antes de ofrecer otro cereal de un grano solo para bebés. Una vez que haya probado todos los cereales de un grano solo para bebés, puede ofrecer cereal de grano mixto para bebés. A medida que el bebé crece, alimente a su bebé con una variedad de cereales para bebés fortificados con hierro.
- Ofrezca de 1 a 8 cucharadas de cereal preparado al día con cuchara, no en biberón.

El Jugo de Fruta no es recomendado para bebés menores de 12 meses de edad.

6 a 8 Meses

Bebés que son Amamantados

amamantar 4 a 6 veces o más al día

Bebés Alimentados con Fórmula

6 a 8 onzas de fórmula
4 a 5 veces al día
total de 27 a 32 onzas de fórmula al día

- Si su bebé es alimentado de pecho **y** fórmula (ambos), hable con la nutricionista o el médico acerca del plan de alimentación.
- Ofrezca a su bebé solamente un nuevo alimento a la vez. Espere dos días antes de ofrecerle otro alimento. De ésta forma sabrá si su bebé tiene problemas con el alimento nuevo.
- Según usted continúa ofreciendo a su bebé más alimentos sólidos, recuerde que el o ella todavía necesita leche materna o fórmula todos los días.

Cantidad de Alimentos por Día

Cereal de Bebé

4 a 8 cucharadas o más al día de cereal preparado

Puré de Vegetales

4 a 8 cucharadas o más al día

Puré de Frutas

4 a 8 cucharadas o más al día

Alimentos de Proteína

1 a 6 cucharadas o más al día de puré de carne magra, pollo o pavo

Agua **Los bebés mayores de 6 meses** los cuales ya comen una variedad de alimentos, pueden necesitar tomar de 4 a 8 onzas de agua por día. Hay ocasiones en que su bebé necesita tomar más agua. Consulte con el médico acerca de esto.

El jugo de Fruta no es recomendado para bebés menores de 12 meses de edad.

8 a 12 Meses

Bebés que son Amamantados

amamantar 4 a 6 veces o más al día

Bebés Alimentados con Fórmula

6 a 8 onzas de fórmula
4 a 5 veces al día para edades 8 a 10 meses
3 a 4 veces al día para edades 10 a 12 meses
total de 24 a 32 onzas de fórmula al día

Cantidad de Alimentos por Día

Cereal de Bebé: 4 a 8 cucharadas o más al día de cereal preparado
Comience el cereal de trigo integral y mixto.

Otros Granos: galletas, tostada de trigo integral, fideos, arroz integral, semola de maíz y pedazos blandos de tortilla ¼ taza—2 veces al día

Vegetales: ¼ a ½ taza—2 a 3 veces al día

Frutas: ¼ a ½ taza—2 a 3 veces al día

Productos Lácteos: yogurt y queso cortado en cubitos
¼ taza—1 a 2 veces al día
Espere hasta que su bebé cumple 1 año antes de darle leche completa.

Alimentos de Proteína: carne magra, pollo, pavo, pescado, frijoles, yema de huevo o tofú
¼ taza—1 a 2 veces al día
Espere hasta que su bebé cumple 1 año antes de darle clara de huevo y mariscos tales como camarones, almejas, cangrejo (jaiba), escalopines y ostras.

De 8 a 10 meses

- Continúe ofreciendo a su bebé alimentos en puré mientras comienza a ofrecerle algunos alimentos majados o molidos.
- Deje que su bebé comience a comer algunos alimentos con sus dedos.
- Ofrezca comida a su bebé cuando come el resto de su familia. Si su bebé come con usted, esto lo estimulará a tratar nuevos alimentos.

De 10 a 12 meses

- Continúe ofreciendo alimentos en forma de puré, majados y molidos mientras comienza a ofrecer a su bebé algunos alimentos blandos, picados.
- Permita que su bebé comience a alimentarse por sí mismo con una cuchara.
- Según su bebé comienza a comer más alimentos sólidos y a beber de una taza, el o ella puede dejar el biberón.

Ideas para la Alimentación del Bebé

- Compre alimentos de bebé con un solo ingrediente tales como vegetales, frutas y carnes. Estos alimentos de bebé tienen un mayor valor alimenticio cuando se comparan con alimentos mixtos. Las carnes pueden ser combinadas con vegetales o frutas para hacer su propia comida mixta.
- Las frutas se pueden servir en lugar de los postres de bebé. Los postres contienen azúcares y almidones y son bajos en vitaminas.
- Vierta la comida de bebé en un plato hondo. No le ofrezca comida a su bebé directamente del pote de bebé. De esta forma, la saliva del bebé en la cuchara, no dañara la comida que queda en el pote. Ponga la comida sobrante en el refrigerador y úsela en dos días o 24 horas si es carne o yema de huevo. Descarte la comida que quede en el plato.

¿Cuantas cucharadas hay en un pote o envase de comida de bebe?

2½ onzas = 5 cucharadas o aproximadamente ⅓ taza
3½ onzas = 7 cucharadas
4 onzas = 8 cucharadas o ½ taza
6 onzas = 12 cucharadas o ¾ taza

Para hacer comida en forma de puré:

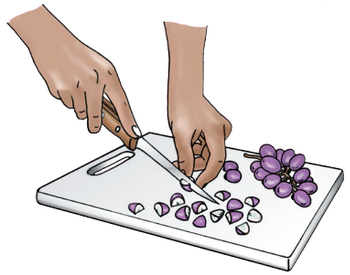
1. Prepare las carnes, removiendo los huesos, la piel y la grasa visible.
2. Prepare las frutas y los vegetales limpiándolos y removiendo la cáscara. Remueva los tallos, huesos y semillas. Algunas frutas frescas como los plátanos (guineos) y la mayoría de los vegetales y frutas enlatados no necesitan cocinarse antes de hacerlas en puré. Compre alimentos enlatados a los cuales no se les ha añadido azúcar, almíbar o sal.
3. Hierva los alimentos hasta que se ablanden, con agua suficiente para cubrirlos. Déjelos enfriar. Póngalos en la liquadora, añadiendo pequeñas cantidades del agua donde se cocinaron los alimentos hasta que la mezcla esté suave y cremosa.

Cómo Prevenir el Ahogo

No deje a su bebé solo cuando está comiendo.

Los siguientes alimentos pueden causar que su bebé se ahogue y por esto no se le deben de ofrecer:

- rosetas de maíz, "chips" y "pretzels"
- mantequilla de cacahuates (maní), nueces y semillas
- galletas duras (tostadas), granola, o barras de granola
- pasas u otras frutas secas
- vegetales crudos tales como zanahoria y apio
- pedazos grandes de alimentos
- caramelos (dulces) de forma redonda, pastillas dulces, goma de mascar y malvaviscos
- pedazos de frutas duras, uvas enteras, cerezas enteras o frutas con semillas o hueso
- panes calientes o pegajosos que puedan formar una pelota y causar ahogo
- pescado, pollo o pavo con huesos
- perros y salchichas calientes u otra clase de embutidos—Estos tampoco se le deben ofrecer a los bebés por su alto contenido de grasa y sal.
- palitos de carne de bebés—Estos alimentos no son apropiados para infantes menores de 1 año.

Corte, muela o maje alimentos que son difíciles de masticar:

- Corte alimentos como zanahorias a lo largo en lugar de en forma redonda.
- Muela las carnes que son difíciles de masticar.
- Maje o muela los frijoles, el elote (maíz) y los guisantes cocidos.
- Corte los pedazos grandes de queso en pedazos pequeños y finos.
- Corte las uvas en pedazos bien pequeños y remueva el pellejo y las semillas.