

Alimentos para el Primer Año del Bebé—Guías Generales para la Alimentación de Bebés Saludables

Otra Información para Alimentar a los Bebés

Cómo Prevenir el Ahogo

No deje a su bebé solo cuando está comiendo.

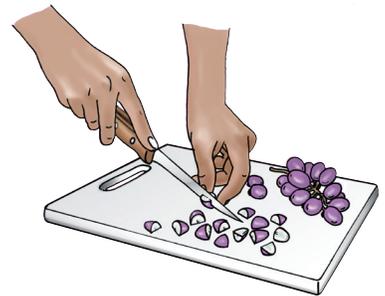
Los siguientes alimentos pueden causar que su bebé se ahogue y por esto no se le deben de ofrecer:

- 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, muele 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 muele 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.



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 áreas 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.