

Coma Pescado, Escoja Sabiamente

Los bebés mayores de 6 meses pueden comer **1 a 2 porciones a la semana** de una variedad de pescados con el menor contenido de mercurio. El tamaño de la porción es de **1 onza**.

Los pescados con bajo contenido de mercurio son: anchoas, caballas del Atlántico, bagres, almejas, cangrejos, langostas, lenguados, eglefinos, mújoles, ostras, platijas, abadejos, salmones, sardinas, vieiras, sábalos, camarones, calamares, tilapias, truchas y merlanes. bagre, platija, eglefino, solla, abadejo, salmón, vieiras, sábalos, camarones, lenguado, tilapia, trucha y merlán.

Debido a su contenido de mercurio, no le dé a su bebé o niño muy pequeño ningún otro pescado.

Si come pescado que fue capturado por familiares o amigos, verifique los avisos locales o estatales sobre el consumo de pescado.

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



¡WIC tiene educación de nutrición y información sobre cocina en el INTERNET!

Ve a wichealth.org desde su navegador de internet o haz clic en Capacitación en línea de WIChealth en la página de Enlaces de Recursos de la aplicación Florida WIC. Después de registrarse, haz clic en Empezar y elige entre una variedad de temas de lecciones relacionados con nutrición y salud. Explora Cocina Saludable para ideas de recetas.

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 amamantar durante 2 años o más, según lo quieran la madre y el niño mutuamente.

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.

ADENTRO:
Un cartel para colgar en su pared o refrigerador



FloridaWIC.org

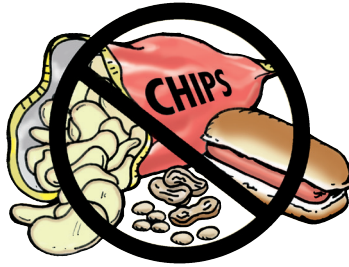
Florida HEALTH
WIC Florida

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Cómo Prevenir el Ahogo

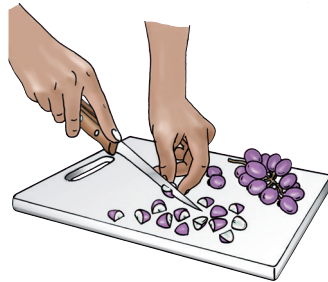
Los siguientes alimentos pueden causar que su bebé se ahogue y por esto no se le deben de ofrecer:

- rosetas de maíz, “chips” y “pretzels”
- nueces, semillas, mantequilla de maní (cacahuates) y mantequilla de nueces (Consulte la sección **Comenzando Alimentos Sólidos** en el anverso de este folleto para obtener más información.)
- galletas duras (tostadas), granola y 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 y 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.



Crecimiento y Desarrollo

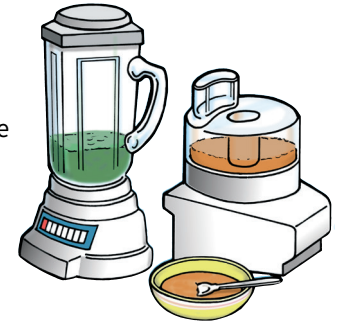
- Hay hitos esperables para cada edad, que pueden variar según el niño. Para obtener más información sobre los hitos del desarrollo, visite cdc.gov/MilestoneTracker.
- Hable sobre el crecimiento y el desarrollo de su hijo con el proveedor de atención médica de su hijo.

Sea Prudente...Inmunice

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

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 liquidadora, añadiendo pequeñas cantidades del agua donde se cocinaron los alimentos hasta que la mezcla esté suave y cremosa.

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. No agregue más o menos agua a la fórmula de la que se le indicó que agregara.

Para esterilizar el agua que usará para mezclar con la fórmula para bebés: Coloque el agua fría en una olla y cúbrala con una tapa. Lleve el agua a hervor burbujeante durante 1 minuto. No hierva por más tiempo, ya que esto aumentará la concentración de plomo en el agua.

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.

De Nacimiento a 6 Meses



Bebés que son Amamantados

De nacimiento 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

De nacimiento a 1 mes

2 a 3 onzas líquidas de fórmula
8 a 12 veces al día

1 a 4 meses

4 a 6 onzas líquidas de fórmula
6 a 8 veces al día

4 a 6 meses

5 a 8 onzas líquidas 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.

No deje a su bebé solo cuando está comiendo.

Agua

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

El Jugo de Fruta

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

Comenzando Alimentos Sólidos

- **Para los bebés que solamente son amamantados, espere hasta 6 meses para comenzar alimentos sólidos.** Para otros bebés, puede comenzar con alimentos sólidos a los 4 a 6 meses de edad. Para cuando su bebé tenga 7 u 8 meses, la dieta diaria de su bebé incluir una variedad de alimentos como cereal, carnes, vegetales, frutas, huevos y pescado, en adición a la leche materna o fórmula.
- **Cuando comience el cereal de bebé, mezcle un cereal para bebés de un grano solamente con la leche materna, fórmula o agua.** Ofrezca de 1 a 8 cucharadas de cereal preparado al día con cuchara, no en biberón. Consulte la sección "6 a 8 meses" para obtener más información sobre los cereales.
- **Ofrezca a su bebé solamente un nuevo alimento a la vez.** Espere 3 a 5 días antes de ofrecerle otro alimento. Después de cada alimento nuevo observe cualquier reacción como diarreas, vómitos o erupción en la piel. Si usted cree que su bebé esta teniendo una reacción alérgica a un alimento nuevo, pare de darle el alimento y consulte al médico de su bebé.
- **Cuando comience los alimentos sólidos, empiece alimentando a su bebé con alimentos con menos probabilidad de que causen una reacción alérgica.** Estos alimentos son cereal de bebé y puré de bananas. Si su bebé sigue bien, continúe con otros alimentos nuevos como puré de vegetales, frutas, frijoles y carne. Las comidas que tienen más probabilidades de causar reacciones alérgicas son los productos lácteos de vaca, los huevos, el pescado, los moluscos, los frutos secos, las nueces, el trigo, la soya y el sésamo. Para muchos bebés, estas comidas se pueden ofrecer en el primer año, cuando se introducen otras comidas sólidas. El yogur y el queso se pueden ofrecer antes de que cumpla 1 año. Espere hasta que los bebés tengan al menos 1 año antes de ofrecerles leche de vaca o bebidas de soya.
- **Darle al bebé en el primer año comidas que contienen maní reduce el riesgo de que desarrolle una alergia alimentaria al maní.** Solo alimente con mantequilla de maní o mantequillas de nueces cuando estén diluidas y mezcladas bien con comidas como yogur, cereal para bebés o puré de frutas. No ofrezca a su bebé nueces enteras debido al riesgo de ahogarse. Si su bebé tiene eczema severo o alergia al huevo, hable con el proveedor de atención médica de su bebé antes de alimentarlo con comida que contenga maní.
- **Siempre esté seguro de que las carnes, pescado y huevos estén bien cocidos.**

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 líquidas de fórmula

4 a 5 veces al día

total de 27 a 32 onzas líquidas 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.
- 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, pavo, huevos, frijoles o pescado



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

Agua

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

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

2 onzas = 4 cucharadas o 1/4 taza

2 1/2 onzas = 5 cucharadas o 1/3 taza

4 onzas = 8 cucharadas o 1/2 taza

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 huevos. Descarte la comida que quede en el plato.
- **Es importante ofrecer una variedad de cereales para bebés como avena y multigrano en lugar de solo cereal de arroz.** La Administración de Alimentos y Medicamentos no recomienda alimentar solo con cereal de arroz porque los bebés podrían consumir demasiado arsénico. Además, el cereal de arroz no tiene por qué ser la primera comida o el primer cereal.

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 líquidas 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 líquidas de fórmula al día

Cantidad de Alimentos por Día

Cereal de Bebé

4 a 8 cucharadas o más al día de cereal preparado

Otros Granos

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

Vegetales

¼ a ½ taza—2 a 3 veces al día

Frutas

¼ a ½ taza—2 a 3 veces al día

Productos Lácteos

¼ taza—1 a 2 veces al día de yogur, requesón o queso cortado en pedazos pequeños y finos

Nota: Muchos yogures tienen azúcar o edulzantes agregados que no tienen ningún beneficio para su bebé. Intente endulzar el yogur con fruta en su lugar.

Espere hasta que su bebé cumple 1 año antes de darle leche completa.

Alimentos de Proteína

¼ taza—1 a 2 veces al día de carne magra, pollo, pavo, pescado, frijoles, huevos o tofu

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.



Ejemplo de un Plan de Comida Diario

Temprano en la Mañana

dele el pecho o 6 a 8 onzas líquidas de fórmula

Media Mañana

4 a 8 cucharadas de cereal de bebé preparado
4 cucharadas de fruta

Almuerzo

dele el pecho o 6 a 8 onzas líquidas de fórmula
4 cucharadas de vegetales
1 a 4 cucharadas de alimento de proteína

Media Tarde

dele el pecho o 6 a 8 onzas líquidas de fórmula
galletas
requesón o yogur

Comida de la Tarde

4 cucharadas de vegetales
1 a 4 cucharadas de alimento de proteína
4 cucharadas de fruta
granos como fideos o pedazos blandos de tortilla

Antes de Acostarse

dele el pecho o 6 a 8 onzas líquidas de fórmula

Nota: Es posible que su bebé necesite que le ofrezca el pecho más a menudo especialmente si es pequeño.

Agua

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