Alimentos
Saludables

Página de notas o fotografías

Empezando a Comer Alimentos Sólidos

Hasta la edad de un año, su bebé deberá tomar leche de pecho o fórmula. Entre los cuatro y los seis meses, también puede comenzar a darle alguna comida sólida suave con una cuchara. Para los bebés amamantados (lactados), el agua y otros alimentos podrán no ser necesarios hasta los seis meses de edad. Hable con el médico o enfermera de su bebé, o con una nutricionista, sobre cuándo y cómo introducir alimentos sólidos.

Su bebé estará listo para comer alimentos sólidos cuando:

- Tenga por lo menos 4 meses de vida
- Pueda sentarse o sostener la cabeza por sí mismo
- Pese por lo menos el doble de lo que pesó al nacer
- Abra la boca cuando se le da la cuchara

Comience dándole porciones pequeñas de cereal de arroz con una cuchara para bebés. Al principio, su bebé podrá escupir la comida. Esto es normal. Le tomará algún tiempo a su bebé acostumbrarse a comer y a las comidas nuevas. No deje de intentarlo poco a poco a la vez. ¡Está bien que se ensucie!

No ponga cereales ni ningún otro alimento en el biberón; su bebé se puede ahogar o asfixiar. También puede ocasionar mucho aumento de peso.

Cómo conservar la comida de bebé (baby food)

- Eche la comida en un plato. Nunca le dé de comer directamente del frasco pues puede crear bacterias en las sobras.
- No vuelva a poner en el frasco la comida que sobre ni la cuchara que acaba de usar. Esto puede hacer que la comida se eche a perder.
- Cubra y refrigere lo que queda en el frasco.
- Use la comida que queda en el frasco dentro de los 2 ó 3 días de haber abierto dicho frasco.

Si usted misma prepara la comida del bebé, no añada mantequilla, aceite, margarina, azúcar ni sal, a menos que su médico se lo indique. La comida casera es menos costosa que la que se compra preparada en frascos. Cuando introduzca una comida nueva, prepárela y sírvala sin agregarle nada. Las comidas deben ser pisadas, escurridas o molidas. **No le ponga miel a la comida de su niño antes de que cumpla un año,** ya que la miel contiene una bacteria que es peligrosa para los bebés menores de un año de edad.

Lo que Debe Darle de Comer a Su Bebé

Introduzca una nueva comida a la vez. Espere de 3 a 5 días antes de darle otra nueva. Marque con una cruz ✔ cuando introduzca nuevas comidas. Preste atención a las señales de alergias, como por ejemplo erupciones en la piel, mucosidad, vómitos, diarrea u otros cambios en la excreta, ojos llorosos y que pican, o problemas respiratorios.

CUIDADO: Evite las comidas que puedan causar ahogos, tales como palomitas de maíz (popcorn), frutas secas, semillas, uvas, perros calientes (hot dogs), pasas de uva, mantequilla de maní espesa y otros alimentos duros y pequeños. Puede darle mantequilla de maní suave después de los 2 años de edad. Mójela con compota de manzana o mermelada y úntela ligeramente. No deje al niño solo mientras esta comiendo.

4 a 6 meses

Su bebé ya está listo para comer cereales. Pruebe el de arroz primero, pues es el más fácil de digerir. Luego pruebe con la cebada y la avena. Espere un poco más para darle mezclas de cereales.

4 a 6 meses

- ❏ Cereal de arroz
- ❏ Cereal de Cebada
- ❏ Cereal de Avena

6 a 9 meses

Siga probando nuevas frutas mojadas y verduras suaves. Las frutas pueden ser frescas o cocidas. A los 8 meses también es momento de añadir pequeñas cantidades de comidas con proteínas como carne de ave, frijoles, pescado y carne. Siempre licue o corte en trozos pequeños este tipo de alimentos. Cuando tenga aproximadamente 8 o 9 meses, su bebé probablemente pueda tomar por sí solo pequeños trozos y alimentarse a sí mismo. Para esto, es bueno darle pequeños trozos de queso, pollo, frutas frescas y verduras blandas cocidas. Déle uno o dos trozos a la vez. Deje que coma solo mientras usted observa.

6 meses

- ❏ Mango
- ❏ Banana
- ❏ Duraznos
- ❏ Melocotones
- ❏ Ciruelas
- ❏ Peras
- ❏ Puré de manzana
- ❏ Batata dulce
- ❏ Zanahorias cocidas
- ❏ Espinaca
- ❏ Guisantes
- ❏ Plátano
- ❏ Calabaza o zapallo
- ❏ Papa/patata

8 meses

- ❏ Pollo
- ❏ Pavo
- ❏ Guisantes cocidos
- ❏ Queso suave
- ❏ Pescado
- ❏ Carne de vaca
- ❏ _____

9 a 12 meses

Su bebé ahora puede comer una gran variedad de alimentos picados. Trate las yemas de huevo, pero no las claras hasta que cumpla un año de edad.

9 meses

- ❏ Galletas
- ❏ Trigo
- ❏ Arroz
- ❏ Fideos
- ❏ Yema de huevo cocida
- ❏ Pan árabe
- ❏ Bagels
- ❏ Tostadas

12 meses

- ❏ Clara de huevo cocida
- ❏ Leche de vaca
- ❏ _____
- ❏ _____

Tomando en la Taza

A la edad de 6 meses, es probable que su niño quiera intentar beber de una taza. Permítale sostener una taza de plástico vacía para acostumbrarse a ella. Beber de una taza es una habilidad nueva que implica práctica. Comience con una taza que no tenga tapa. Llénela con pequeñas cantidades de agua, fórmula, leche de pecho o jugo. Una vez que el niño aprenda a usar la taza, puede agregarle la tapa para evitar que derrame el contenido.

Asegúrese de que el jugo sea 100% jugo y no bebidas de frutas. Quizás quiera diluir el jugo con agua. Limite el jugo que toma su bebé a 4 onzas (120 centímetros cúbicos) por día, para que tenga hambre para las demás comidas.

No use leche regular antes de que cumpla el año, es a esa edad cuando el niño estará listo. Cuando su niño cumpla un año necesita **leche regular**, NO la de grasa reducida o descremada, hasta los 2 años.

Mientras su niño aprende a usar la taza y a comer solo, comenzará a tomar menos leche de pecho. Cuando usted decida dejar de lactar, es mejor hacerlo gradualmente. Puede continuar dándole el pecho hasta que usted y su niño quieran hacerlo.

Cómo Hacer que Deje el Biberón

Cuando su niño tenga 1 año, ayúdele a querer el biberón menos y la taza más. Reduzca gradualmente el número de biberones y aumente el número de tazas que toma al día. Los biberones de la mañana y de la noche son los más difíciles de dejar.

Cuando su niño comience a beber de la taza, aún querrá el biberón por comodidad. Para hacer que se sienta más seguro, trate de leerle un cuento, cantarle o tenerlo en brazos mientras bebe de la taza. Cuando se ponga nervioso, trate de abrazarlo en lugar de darle el biberón. Con su ayuda, pronto aprenderá otros modos de calmarse por sí mismo.

Usar el biberón demasiado tiempo puede causar:

- Caries dentales
- Deficiencia en la nutrición
- Sobrepeso

Su niño debe tener la capacidad de beber todos los líquidos que consume de una taza a la edad de 14 meses.

Lo Que su Niño Debe Comer Cada Día

Para mantener a su niño fuerte y saludable, todos los días ofrézcale una variedad de comidas pertenecientes a los grupos de alimentos principales. Las porciones de niños son más pequeñas que las de adultos.

- **Frutas y verduras.** Debe comer al menos cinco porciones de frutas y verduras. Ofrézcale varios colores diferentes para que consuma numerosas vitaminas y minerales.
- **Productos lácteos y otros alimentos que contengan calcio.** Brinde a su niño 16 onzas (480 centímetros cúbicos) o 2 tazas de leche, yogur o quesos para tener huesos y dientes fuertes. Los niños menores de 2 años deben beber leche regular. Esta leche tiene grasas adicionales para el desarrollo cerebral. Después de los 2 años, puede consumir leche descremada o reducida en grasa.
- **Cereales integrales.** Ofrézcale con frecuencia pan integral, cereales, arroz y fideos, en lugar de las variedades blancas y refinadas. Los cereales integrales ofrecen fibra y otros nutrientes importantes.
- **Proteínas.** Ofrézcale carnes magras y pollo. También pescado, guisantes y frutas secas.
- **Alimentos con elevado contenido de grasas y azúcar.** Considere a estos alimentos como “gustos” o “alimentos ocasionales” y no como comidas de todos los días. Recuerde que el jugo tiene la misma cantidad de azúcar que las gaseosas. Su niño no debe beber más de 4 onzas (120 centímetros cúbicos) o taza de jugo de frutas 100% natural por día.

Las Meriendas Son Comidas También

Las meriendas son una buena manera para su niño obtener lo que necesita para crecer. Quizás no quiera tomar el desayuno, el almuerzo o la cena. Puede ser que esté muy cansado o animado. Eso está bien. Ayude a su niño a escoger bien sus alimentos. Ofrézcale distintos alimentos saludables en su merienda.

Una merienda saludable es:

- Bajo contenido de azúcar, grasa y sal
- Alimentos que pertenecen a uno o más de los grupos alimenticios

Meriendas óptimas

Bananas	Jugo de frutas congelado en barra
Harina de avena	Leche
Tortillas de arroz	Yogur
Puré de manzana	Queso
Galletas	Queso fresco
Pan de maíz	Batatas al horno frías o tibias
Jugo de frutas	Huevos duros

Comidas Especiales

Habrá veces que su niño necesitará comer comidas especiales. Asegúrese de consultar con su médico, enfermera o nutricionista, si tiene preguntas sobre lo que su niño debe comer o beber.

Comidas para hacer que los niños aumenten de peso:

- Queso hecho con leche regular
- Yogures y budines hechos con leche regular
- Mantequilla de maní untada en panes o galletas saladas, después de los 2 años de edad
- Palta
- Agregado de aceite de oliva, queso, yogur o leche en polvo en los alimentos
- Helado
- Batidos hechos con leche regular, helados, banana y mantequilla de maní

Si su bebé tiene menos de un año y necesita aumentar de peso, asegúrese de mezclar la fórmula correctamente. Ofrézcasela más seguido y durante más tiempo. Si está lactando, hable con su médico o enfermera.

Comidas para aliviar el estreñimiento:

- Mucha agua, jugos
- Frutas y verduras crudas
- Ciruelas pasas
- Cereales enteros
- Fruta blanda y cocida

Comidas para niños que vomitan:

- Líquidos con electrolitos, como “Pedialyte” o “Rehydralyte”, si su médico se lo aconseja
- Helados de paleta (popsicles)
- Gelatina con sabor (jello)

Comidas para niños con diarrea:

- Agua y “Pedialyte” o “Rehydralyte”, si se lo aconseja el médico
- Leche de pecho
- Papas/patatas
- Arroz
- Bananas
- Tostadas secas
- Puré de manzana

Líquidos claros:

- Agua
- Jugo de manzana o de uva verde
- Caldo, sopa
- “Pedialyte” o “Rehydralyte”, si se lo aconseja el médico
- Gelatina con sabor