**Déle sólo leche materna o fórmula durante los primeros 6 meses.**

**El sistema digestivo del bebé no está listo para nada más.**

PRECAUCIÓN

Zona sin cereales

SISTEMA DIGESTIVO EN

CONSTRUCCIÓN

¡Bienvenido, bebé! (¿¡y ahora, qué?!)

En los primeros seis meses de la vida de su bebé, hay muchas “primeras veces”. La primera sonrisa. La primera risa. Quizá, incluso, el primer diente. En este período, también, las madres primerizas y las experimentadas por igual tienden a hacerse muchas preguntas acerca de la alimentación de sus bebés.

A continuación presentamos una lista de preguntas frecuentes acerca de qué y cuándo darles de comer a los bebés de 0 a 6 meses de edad.

# ¿Qué debo darle de comer a mi bebé?

La leche materna o la fórmula fortificada con hierro satisfacen todas las necesidades de su bebé durante los primeros seis meses.

# ¿Qué sucede con los cereales? ¿No necesita un bebé grande algo más que sólo leche materna o fórmula?

Independientemente del tamaño del bebé, su sistema digestivo no está suficientemente maduro para nada más que leche materna o fórmula hasta que tenga alrededor de seis meses de edad. Los bebés grandes siguen el mismo tiempo de desarrollo que los bebés más pequeños; sus sistemas digestivos aún están inmaduros y no pueden procesar los alimentos sólidos. Pueden beber más leche materna o fórmula, que les proporcionarán calorías adicionales.

# A mis otros niños les di cereales a las seis semanas y no les hizo daño. Por cierto, lo sugirió el médico.

**¿Qué ha cambiado?**

Las nuevas investigaciones indican que introducir sólidos demasiado temprano en el sistema digestivo del bebé puede causar una variedad de alergias e intolerancias a los alimentos.

# ¡Estoy tan cansada! ¿Ayudará una pequeña cantidad de cereal en el biberón a que mi bebé duerma toda la noche?

Los bebés dormirán toda la noche cuando estén listos. El cereal no ayudará y puede ser dañino, ya que puede hacer que el bebé se ahogue.

# ¿Cómo sabré cuándo mi bebé esté listo para los cereales?

¿No es sorprendente ver cómo los bebés les “hablan”

a sus madres antes de decir palabras? Estas son algunas señales de que su bebé está listo para algo más que sólo leche materna o fórmula:

* Buen control de la cabeza.
* Abre la boca cuando ve una cuchara.
* Acepta alimentos con la cuchara y los mueve hacia dentro de su boca.
* Usa la mandíbula para “masticar".
* Sostiene los objetos con toda la mano.

reformar una antigua tradición

“Mi madre portuguesa tiene la tradición grabada en la mente. Cuando tuve a mi primer bebé, quería mezclar cereales con la leche y dárselos a mi hija en un biberón. Decía que 'Era la tradición'.

Pero mi médico me había advertido que el estómago de un bebé no puede digerir los cereales antes de los seis meses de edad. Y que darle cereales antes de esa edad no sólo significaría luchar contra el sobrepeso toda la vida, sino que también causaría futuras alergias y otros problemas. Le expliqué esto a mi mamá, pero se quedaba preocupada. Seguía creyendo firmemente en la tradición de que un bebé gordo es un bebé saludable, y mi hija era delgada.

Por eso se preocupaba.

No hay palabras mágicas que me hayan ayudado a resolver el problema. Le dije a mi madre una y otra vez, tranquilizándola, que mi hija estaba creciendo a un ritmo saludable. Le mostré el peso de mi hija y las tablas de crecimiento. Le dije que el médico decía que su peso era perfectamente normal. Incluso conté los pañales sucios para que pudiera ver que todo estaba bien. A medida que pasó el tiempo, mi madre mencionaba el cereal para el biberón cada vez menos a menudo, y parecía confiar en mi médico y en mí.

La tradición es muy poderosa. Si bien mi herencia es muy importante para mí, pensar que un bebé gordo es un bebé saludable es una tradición. Y no quiero transmitírsela a mi bella hija”.

Carla y su hija

**1-800-942-1007**

**Programa de Nutrición WIC** • División de Nutrición Departamento de Salud Pública de MA

TDD/TTY: 617.624.5992 **•** [**www.mass.gov/wic**](http://www.mass.gov/wic)

“Esta institución ofrece igualdad de oportunidad en los servicios”.

*Fotografía de Michael Young* [*www.yamstudio.com*](http://www.yamstudio.com/)

TH01 - SP 12/06

"bien abierta”

"aquí viene el avioncito"

**Introduzca los cereales a lost 6 meses.**

algo para festejar:

el bebé prueba comida sólida

por primera vez

Probar comida sólida por primera vez es una experiencia emocionante para un bebé. Una nueva textura. Un nuevo sabor. Una nueva y difícil habilidad que aprender y festejar. Pero recuerde que nada puede realmente preparar a un bebé para probar comida sólida por primera vez. Todos los niños reaccionan de manera diferente; por eso, no se sorprenda por las caras que ponga su bebé como respuesta a esta experiencia completamente nueva. ¡Sólo asegúrese de tener una cámara a mano para documentar esta maravillosa ocasión!

Las preguntas y respuestas siguientes pueden ayudarle a hacer que esta primera experiencia con la comida sea una experiencia feliz.

**¿Cuál es el primer alimento que debe comer un bebé?**

Ofrézcale primero cereal de arroz. Es el que el bebé digerirá más fácilmente y el que menos probablemente causará una reacción alérgica.

**¿Cuán espeso debo preparar el cereal de mi bebé?**

Mezcle alrededor de 2 a 4 cucharadas de cereal de arroz con leche materna o fórmula fortificada con hierro hasta que tenga la consistencia de una salsa no muy espesa.

**¿Con qué frecuencia debo darle de comer a mi bebé?**

Ofrézcale pequeñas cantidades de cereal para bebés con una cuchara dos o tres veces por día. Deje de darle de comer cuando dé vuelta la cabeza al ver la cuchara o se niegue a abrir la boca.

**¿Debo poner el cereal para bebés en un biberón?**

El cereal para bebés siempre debe darse con una cuchara pequeña, nunca en un biberón. Dar cereal en un biberón puede hacer que el bebé se ahogue. También priva a su bebé de esta emocionante nueva aventura.

**¿Cómo sabré si mi bebé es alérgico al cereal para bebés?**

Los síntomas más obvios de alergia son sarpullidos, picazón, hinchazón y/o enrojecimiento. Llame a su médico si observa alguno de estos síntomas en la piel de su bebé. Introduzca nuevos alimentos con por lo menos tres días de separación entre sí, para poder observar los síntomas de alergia y determinar qué alimento causa la alergia en el caso de que se produzca.

**¿Qué sucede si a mí bebé no le gusta el cereal para bebés?**

Comer cereales es una aventura entretenida y emocionante para los bebés. Disfrutan de jugar con la nueva textura sobre la lengua y, en el proceso, puede hacerle reír con sus caritas graciosas. Continúe ofreciendo pequeñas cantidades (alrededor de media cucharada de té) en la punta de la lengua y déle tiempo al bebé para explorar gradualmente y acostumbrarse a esta nueva sensación.

**¿Cuánto tiempo debe pasar antes de que mi bebé pueda probar otros cereales?**

Ofrezca al bebé cereal de arroz con leche materna o fórmula fortificada con hierro durante por lo menos una semana. Luego ofrezca al bebé cereal de avena o cebada durante por lo menos tres días antes de comenzar con ningún otro cereal. Ofrézcale cereales de granos mixtos después de haber introducido individualmente los cereales para bebés de un solo grano (arroz, avena, cebada).

Ejemplos de comidas

**Bocadillo de la mañana**

1 a 2 cucharadas de cereal de arroz mezclado con leche materna o fórmula fortificada con hierro

**Bocadillo de la tarde**

1 a 2 cucharadas de cereal de arroz mezclado con leche materna o fórmula fortificada con hierro

*Los bebés de seis a ocho meses de edad aún dependen principalmente de la leche materna o la fórmula para crecer y desarrollarse. En esta etapa, los bebés amamantados usualmente se alimentan seis o más veces por día. Los bebés alimentados con fórmula beben alrededor de 27 a 32 onzas por día.*

*Programa de Nutrición WIC • División de Nutrición Departamento de Salud Pública de MA*

*TDD/TTY: 617.624.5992 • www.mass.gov/wic*

*“Esta institución ofrece igualdad de oportunidad en los servicios”.* **1-800-942-1007**

**¿ESTÁ LISTO**

 **TU BEBÉ PARA MÁS**

 **VARIEDAD?**

**Entre los 6 y los 8 meses, es posible que tu bebé esté listo para más sabores y texturas.**

**Variedad, ¡el condimento de la vida!**

**¿Cómo empezar?**

Para tu bebé, todo es una curiosidad y una nueva experiencia, y los alimentos rápidamente se están convirtiendo en su principal interés. Él te observa comer. Se extiende para tomar una taza o cuchara. Usa los dedos para tomar objetos. Todas estas son señales de que pudiera estar preparado para alimentos más espesos. Las siguientes preguntas y repuestas te pueden ayudar a saber más acerca de cuándo y cómo introducir diferentes texturas y alimentos.

**¿Cómo puedo hacer que mi bebé coma alimentos diferentes?**

A algunos bebés les lleva tiempo gustar de diferentes alimentos, ¡pero ese gusto comienza ahora mismo! Para enseñarle a tu bebé a disfrutar diferentes alimentos: ofrécele probar un puré o alimento pisado. Si no le gusta, vuelve a intentarlo en unos días, o mézclalo con otra cosa que le guste. Si aún sigue sin gustarle, ofrécele uno de sus alimentos favoritos e intenta con el alimento nuevo otra vez al día siguiente. Sé paciente y sigue haciéndolo durante al menos 10 días. Se pueden llegar a necesitar de 10 a 15 intentos hasta que lo coma.

**Permite que tu bebé decida lo que le gusta y lo que no le gusta**

Todos tenemos diferentes gustos. No permitas que tus preferencias personales con respecto a los alimentos decidan qué le darás a tu bebé.

**¿Es bueno el jugo de fruta?**

Los bebés no necesitan jugo de fruta. El jugo puede provocar malestar estomacal, gases o diarrea. La fruta entera, con fibra y textura, es una elección mucho mejor que el jugo de fruta.

**¿Mi bebé puede comer la misma comida que nuestra familia?**

Cada bebé es diferente y se acostumbra a texturas nuevas a su propio ritmo. Sin embargo, una vez que se acostumbraron a las comidas en puré, la mayoría de los bebés avanzan lentamente hacia texturas más grumosas. Ahora puedes comenzar a introducir pequeñas porciones de la comida de la familia, como frutas blandas pisadas, verduras cocidas, aguacate y frijoles, y ponerlas en la bandeja de su silla alta de bebé. ¡También puede practicar el uso de una taza!

**¿Cómo sabré cuándo mi bebé está satisfecho?**

Ahora tú ya identificas el llanto de tu bebé cuando está cansado, tiene hambre o está enfadado. Pronto conocerás las señales de que está satisfecho. Es posible que se aleje, vuelva la cara cuando se acerca comida o aparte la comida. Es posible que se niegue a abrir la boca o que coma más lento. De cualquier forma que exprese que está satisfecho, respeta lo que le está diciendo y sigue sus indicaciones. Alentarlo a tomar "solo un bocado más" no es una buena idea y puede llevar a que coma de más, tenga sobrepeso y obesidad.

**¡Diviértanse!**

Come con tu bebé y has que el momento de la comida sea relajado y agradable. Espera que se ensucie, ¡eso es parte de la diversión!

**EJEMPLOS DE COMIDAS**

***Mañana***

2 cucharadas de cereal para bebé preparado

2 cucharadas de fruta triturada o en puré

***Tarde***

2 cucharadas de verduras trituradas o en forma de puré

***Noche***

2 cucharadas de verduras o frutas trituradas o en forma de puré

2 cucharadas de carne triturada o en forma de puré

Los bebés de seis a ocho meses dependen principalmente de la leche materna o la fórmula para crecer y desarrollarse. A esta edad, los bebés que amamantan por lo general lo hacen seis o más veces por día. Los bebés que se alimentan con fórmula beben de 21 a 30 onzas por día.

Explorando alimentos... ¡desde el punto de un bebé!

**Comience a servir alimentos que pueden tomar con los dedos a los 8-12 meses.**

Un período de cambios sorprendentes

Hace sólo unos pocos meses que volvió con su bebé a casa del hospital. íHa sido realmente una aventura asombrosa! Su bebé ha vivido algunos cambios verdaderamente sorprendentes; cambios que, sin duda, fueron impulsados por buenos alimentos y una dosis saludable de amor. No es de extrañarse que estos dos elementos esenciales sean los fundamentos para lograr hábitos saludables que se disfrutarán de por vida.

Éstas son algunas preguntas comunes que se hacen las madres acerca de Ia alimentación de los bebés más grandes.

# ¿Puede mi bebé alimentarse a sí mismo ya?

Es probable que su bebé ya haya respondido a esa pregunta. Probablemente él está empezando a ponerse cosas en su boca, y podría estar alcanzando la cuchara. Tenga paciencia y espere que haga un poco de desarreglos con la comida, pero ¿no le parece muy bien que su bebé quiera ser independiente? Y al divertirse con la comida le ayudará a su bebé a disfrutar de su alimentación y a desarrollar otras habilidades.

# ¿Hay otros alimentos que mi bebé *no* deberia comer aún?

Recuerde que los bebés a menudo tragan los alimentos sin masticarlos o desmenuzarlos con las encías. Se deben evitar los siguientes alimentos ya que pueden hacer que el bebé se ahogue: nueces, palomitas de maíz, semillas, chips, frutos secos tales como pasas de uva, mantequilla de cacahuetes, cubos de queso, claras de huevo, uvas, perros calientes, guisantes crudos y otras verduras crudas y dulces duros. Los bebés no deben comer miel hasta después de su primer cumpleaños, ya que puede contener bacterias dañinas que su cuerpo no pueden procesar.

# ¿Qué sucede con los acompañamientos tales como arroz o fideos?

Los bebés disfrutan de comer fideos solos y arroz blanco o integral con los dedos. Otros alimentos que pueden tomar con los dedos, divertidos y saludables, son queso rallado, tostadas, frutas enlatadas, frijoles, tofu y galletas. Recuerde, algunos alimentos que a usted pueden parecerle sosos son sabrosos y excitantes para su bebé. Evite los alimentos saborizados, pre-envasados y procesados, ya que tienden a tener ingredientes añadidos, tales como azúcar, sodio y/o conservantes.

# ¿Debo comprar carnes para bebés?

Comprar carnes para bebés está bien, pero también es bueno servirles Ia misma carne que al resto de Ia familia. Sin embargo, asegúrese de moler o picar finamente Ia carne para evitar que se ahogue. Después de un par de meses, comience a servir carnes en trozos que su bebé pueda comer solo.

# ¿Han superado los bebés de 8 a 12 meses Ia etapa de sensibilidad a las alergias?

Aún no. Los lactantes y niños pequeños aún pueden tener reacciones alérgicas a los alimentos. Continúe introduciendo alimentos nuevos individualmente, de a uno a la vez, y con intervalos de por lo menos 3 días, para poder observar síntomas de alergia y determinar qué alimento causó Ia alergia en el caso de que se produzca.

# ¿Qué bocadillos saludables puedo darle a mi bebé?

Cereales secos, yogur, prácticamente cualquier fruta o verdura cocida, o queso rallado grueso. Piense en los bocadillos como pequeñas porciones de los alimentos saludables que normalmente sirve en las comidas, en Iugar de alimentos diferentes.

# ¿Hay alimentos que pueden ayudar a aliviar a mi bebé durante Ia dentición?

Las encías doloridas a menudo se calman mordiendo y masticando estos alimentos: tostadas, cereales secos, galletas, panecillos congelados o un plátano entero congelado. Como siempre, nunca deje a su bebé solo mientras come. Algunos bebés pueden morder estos alimentos con bastante fuerza, así que esté atenta a que no se corten trozos grandes que podrían ahogar

a su bebé.

# ¿Qué sucede con la leche de vaca (leche entera)?

Los expertos recomiendan la leche materna o de fórmula, y no la leche de vaca. Esta no debe dársele hasta después de su primer cumpleaños para asegurarse de que el bebé está recibiendo suficiente hierro.

Ejemplos de comidas

# Mañana

* 4 a 6 cucharadas de cereal para lactantes preparado
* 2 a 4 cucharadas de fruta

# Tarde

* 2 a 4 cucharadas de verduras cocidas
* 2 a 4 cucharadas de puré de frijoles cocidos

# Bocadillo

* Agua en un vaso
* Trozo de tostada o panecillo

# Noche

* 2 a 4 cucharadas de verduras
* 2 a 4 cucharadas de colado de carne
* 2 a 4 cucharadas de fruta

*En esta etapa,los bebés amamantados usualmente se alimentan cuatro o más veces par día. Los bebés alimentados con fórmula beben alrededor de 24 a*

*28 onzas par día. Los bebés más grandes necesitan más comida. A medida que los bebés empiezan a comer más alimentos sólidos, disminuirá su necesidad de leche materna o fórmula.*

**¿Es momento de introducir texturas?**

**Aproximadamente de 4 a 6 meses de edad:**

Ahora, tu bebé probablemente ya ha estado disfrutando el cereal fortificado con hierro para bebés y purés suaves y ligeros de carne, verduras y frutas, junto con leche materna o fórmula. Está aprendiendo a comer y a disfrutar de los alimentos, ¡y es probable que ya tenga algunos favoritos!

**Aproximadamente de 6 a 8 meses de edad:**

Tu bebé probablemente esté listo para nuevas aventuras en su alimentación.Introduce alimentos que tengan textura de puré y comienza a practicar el uso de una taza. Puedes probar con alimentos como puré de frutas, verduras y frijoles.

**Aproximadamente de 8 a 12 meses de edad:**

Este es un buen momento para que tu bebé se acostumbre a más texturas. Ofrécele alimentos blandos o bien cocidos y alimentos picados para comer con la mano como queso rallado, verduras bien cocidas, huevos revueltos, puré de pescado, tofu, frutas blandas en cubos y galletas. Deja que tu bebé se alimente solo, aunque esto cause desorden. No le des alimentos con los que se pueda atragantar, como palomitas de maíz, perros calientes, alimentos gomosos o pastosos, semillas, frutos secos, pasas y uvas frescas.

**Cómo preparar comidas caseras para bebés**

 **¡Es más fácil de lo que piensas!**

Algunos alimentos envasados para bebés contienen agregados de azúcar, sal y almidón, que tu bebé no necesita. Las comidas caseras para bebés pueden ser más saludables, ahorrarte dinero y hacer que tu bebé se acostumbre a lo que come la familia.

**Cómo preparar comidas para tu bebé en su casa**

* Puedes usar un tenedor, un triturador de alimentos para bebés o una licuadora.
* Lava todos los utensilios con agua caliente y jabón. Enjuágalos y sécalos.
* Prepara frutas y verduras frescas, restregándolas y quitándoles la cáscara; elimina los tallos, carozos y semillas.
* Prepara las carnes quitando los huesos, la piel y la grasa visible.
* Escurre y seca las verduras y frutas enlatadas.
* Cocina los alimentos al vapor o hiérvelos hasta que estén blandos.
* Deja que los alimentos se enfríen a temperatura ambiente.
* Machaca, haz puré o tritura los alimentos agregando pequeñas cantidades de agua de la cocción, leche materna o fórmula hasta que la textura sea suave.
* NO AGREGUES azúcar, miel de abeja, miel de maple, jarabe de maíz (Karo), sal, grasas ni aceites. No son necesarios y pueden ser perjudiciales para tu bebé.

**Para mantener la seguridad:**

* Coloca la porción que tu bebé va a comer dentro de en un tazón pequeño, usando una cuchara. Darle la comida directamente del contenedor original hará que lo que sobre se eche a perder rápidamente.
* Tapa el contenedor de forma hermética y colócalo en el refrigerador de inmediato.
* Usa la comida para bebé almacenada dentro de 2 a 3 días. Pasado ese tiempo, tírala.
* No mastiques la comida de tu bebé antes de dársela ni compartas los utensilios. ¡Esto puede enfermar a tu bebé!

**Consejos para ahorrar tiempo:**

* Congela la comida para bebé en forma de puré dentro de un recipiente para cubos de hielo o cubitera. Cuando esté sólida, guárdala en bolsas para congelador. Úsala en un plazo de 3 meses.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades

**s**