

CÓMO ALIMENTAR A SU BEBÉ PASO A PASO

Cada bebé es muy especial. No se preocupe si su bebé come un poco más o menos de lo que esta guía sugiere. En realidad esto es muy normal. Las porciones sugeridas son solamente una guía para que sepa como empezar.

EDAD	GRUPO DE COMIDA	COMIDAS	PORCIONES DIARIAS	CANTIDADES SUGERIDAS	SUGERENCIAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN
0-4 Meses	Leche	Leche Materna o	Cada vez que quiera comer		<ul style="list-style-type: none"> • Amamante por el tiempo y las veces que usted y su bebé quieran. Cada hora y media o 2 horas está bien. • Amamante al bebé por lo menos de 10 a 20 minutos en cada pecho. • Si usted alimenta a su bebé con biberón déle solo un nuevo cereal cada semana, alce a su bebé mientras lo hace. • Seis pañales mojados al día es una buena señal. • No hay necesidad de que force al bebé a terminarse la botella. • Acostar al bebé en la cama con el biberón puede causarle el ahogamiento y caries a los dientes. • Calentar la fórmula en el horno micro ondas no es recomendable pues se calienta disparejo y puede quemarle la boca al bebé.
		Formula* 0-1 meses 1-2 meses 2-3 meses 3-4 meses	6-8 5-7 4-7 4-6	2-5 onzas 3-6 onzas 4-7 onzas 6-8 onzas	
4-6 Meses	Leche	Leche Materna o	Cada vez que quiera comer		<ul style="list-style-type: none"> • La leche materna o la fórmula contiene todos elementos nutritivos que su bebé requiere y lo dejara satisfecho mas tiempo que el cereal. • Comience a darle al bebé cereal fortificado con hierro cuando muestre señales de estar listo: SE SIENTA CON SOPORTE ABRE LA BOCA CUANDO SE LE OFRECE COMIDA ES CAPAZ DE MOVER LA COMIDA SEMI-SÓLIDA DE LA PUNTA DE LA LENGUA A LA PARTE DE ATRÁS • Déle solo un nuevo cereal cada semana.
	Granos	Cereal para Bebés (fortificado con hierro)	4-6 2	6-8 onzas 1-2 Cucharadas	
6-8 Meses	Leche	Leche Materna o	Cada vez que quiera comer		<ul style="list-style-type: none"> • Agregue vegetales y frutas en compota. Más adelante vegetales cocinados y majados o frutas finamente picadas. • Aliméntelo solo con un nuevo cereal o fruta cada semana. • Cuando utilice comida en frasco saque la cantidad de comida que va a darle al bebé. El resto colóquelo en el refrigerador. • Trate de darle al bebé el jugo de fruta en una tasa. El jugo en el biberón puede causarle caries en los dientes.
	Granos	Formula*	3-5	6-8 onzas	
		Cereal para Bebés (fortificado con hierro) Pan o Galletas	2 Ofrecerle	2-4 Cucharadas 1/2 rebanada o 2 galletas	
	Fruta	Fruta Jugo de Fruta	2 1	2-3 Cucharadas 3 onzas (en tasa)	
Vegetales	Vegetales	2	2-3 Cucharadas		

*Si usted alimenta a su bebé con biberón, la mayoría de los doctores recomiendan formula fortificada con hierro. Pregúntele a su doctor, ¿cuál es la mejor formula para su bebé?.

EDAD	GRUPO DE COMIDA	COMIDAS	PORCIONES DIARIAS	CANTIDADES SUGERIDAS	SUGERENCIAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN
8-12 Meses	Leche	Leche Materna o Formula*	Cada vez que quiera comer 3-4	6-8 onzas 1/2 onzas 1/2 tasa 1/4 tasa	<ul style="list-style-type: none"> • Agréguele a la alimentación carnes en compota o finamente picadas. • Déle solo una nueva carne cada semana. • Espere a que el bebé cumpla un año para darle la clara de los huevos. Algunos bebés son sensibles a la clara de los huevos. Está bien darle las yemas cocinadas. • Ofrécele fruta fresca y vegetales cocinados en pedacitos pequeños. Algunas frutas requieren que se pelen (manzanas, peras). • Tenga paciencia. Los bebés se ensucian y ensucian todo cuando comen ellos mismos. • Siempre pruebe los alimentos calentados antes de servirlos al bebé para asegurarse que no están muy calientes. • Continúe ofreciéndole bebidas en una tasa. • Ofrécele pedacitos de comida para que coja con la mano con el fin de animarlo a que se alimente solo. • Deje que el bebé use la cuchara para comer solo.
		Queso	Ofrecerle		
		Yogur Natural			
		Queso - Requesón			
	Granos	Cereal para Bebés (fortificado con hierro) Pan o Galletas	2-3 2-3	2-4 / Cucharadas 1/2 rebanada o 2 galletas	
Fruta	Fruta Jugo de Fruta	2 1	3-4 Cucharadas 3 onzas (en tasa)		
12-24 Meses	Vegetales	Vegetales,	2-3	3-4 Cucharadas	
		Carnes	Pollo, carne de res, puerco, legumbres (cocidas) Yema de huevo	2	3-4 Cucharadas 1
	12-24 Meses	Leche	Leche Materna o Ceche entera, Yogur	Cada vez que quiera comer 4	1/2 tasa 1/2 onza 1/4 tasa
Queso					
Queso - Requesón					
Granos			Cereal, pasta o arroz Pan, Bolillos Galletas	6	
Frutas		Fruta Jugo de Fruta	2	1/2 medianas 3 onzas (en tasa)	
Vegetales	Vegetales, frescos or cocidos	3	1/4 tasa (cocidos) 1/2 tasa (frescos)		
	Carnes	Pescado, pollo, pavo, carne de res, puerco Legumbres cocidas o Chícharos Huevo	2	1 onza 1/4 tasa 1	