

# 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	Cada vez que quiera comer		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amamante por el tiempo y las veces que usted y su bebé quieran. Cada hora y media o 2 horas está bien.</li> <li>• Amamante al bebé por lo menos de 10 a 20 minutos en cada pecho.</li> <li>• Si usted alimenta a su bebé con biberón déle solo un nuevo cereal cada semana, alce a su bebé mientras lo hace.</li> <li>• Seis pañales mojados al día es una buena señal.</li> <li>• No hay necesidad de forzar al bebé a terminarse la botella.</li> <li>• Acostar al bebé en la cama con el biberón puede causarle el ahogamiento y caries a los dientes.</li> <li>• Calentar la fórmula en el horno micro ondas no es recomendable pues se calienta disparejo y puede quemarle la boca al bebé.</li> </ul>
		o Formula*			
		0-1 meses	6-8	2-5 onzas	
		1-2 meses	5-7	3-6 onzas	
2-3 meses	4-7	4-7 onzas			
3-4 meses	4-6	6-8 onzas			
4-6 Meses	Leche	Leche Materna	Cada vez que quiera comer	6-8 onzas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La leche materna o la fórmula contiene todos elementos nutritivos que su bebé requiere y lo dejara satisfecho mas tiempo que el cereal.</li> <li>• 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</li> <li>• Déle solo un nuevo cereal cada semana.</li> </ul>
	o Formula*	4-6			
6-8 Meses	Leche	Leche Materna	Cada vez que quiera comer	6-8 onzas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregue vegetales y frutas en compota. Más adelante vegetales cocinados y majados o frutas finamente picadas.</li> <li>• Aliméntelo solo con un nuevo cereal o fruta cada semana.</li> <li>• Cuando utilice comida en frasco saque la cantidad de comida que va a darle al bebé. El resto colóquelo en el refrigerador.</li> <li>• Trate de darle al bebé jugo 100% de fruta en una taza. El jugo en el biberón puede causarle caries en los dientes.</li> <li>• Agregue carnes coladas ahora.</li> <li>• Aliméntelo con un sólo comida a la semana.</li> </ul>
		o Formula*	3-5		
	Granos	Cereal para Bebés (fortificado con hierro)	2	2-3 Cucharadas	
		Pan o Galletas	Ofrecerle	1/4 rebanada o 2 galletas	
	Fruta	Fruta	2	2-3 Cucharada	
		Jugo de Fruta	1	3 onzas (en tasa)	
Vegetales	Vegetales	2	2-3 Cucharadas		
Carne	Pollo, Res, Puerco	1	1-2 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	Cada vez que quiera comer		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agréguele a la alimentación carnes en compota o finamente picadas.</li> <li>• Déle solo una nueva carne cada semana.</li> <li>• 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.</li> <li>• Ofrécele fruta fresca y vegetales cocinados en pedacitos pequeños. Algunas frutas requieren que se pelen (manzanas, peras).</li> <li>• Tenga paciencia. Los bebés se ensucian y ensucian todo cuando comen ellos mismos.</li> <li>• Siempre pruebe los alimentos calentados antes de servirlos al bebé para asegurarse que no están muy calientes.</li> <li>• Continúe ofreciéndole bebidas en una tasa.</li> <li>• Ofrécele pedacitos de comida para que coja con la mano con el fin de animarlo a que se alimente solo.</li> <li>• Deje que el bebé use la cuchara para comer solo.</li> </ul>	
		o Formula*	3-4	6-8 onzas		
	Granos	Queso				1/2 onzas
		Yogur Natural	Ofrecerle			1/2 tasa
	Queso - Requesón					1/4 tasa
Fruta	Cereal para Bebés (fortificado con hierro)	2-3		2-4 / Cucharadas		
Vegetales	Pan o Galletas	1-2		1/4 rebanada o 2 galletas		
	Fruta	Fruta	2	3-4 Cucharadas		
Carnes	Jugo de Fruta	1		hasta 4 onzas (en taza)		
	Vegetales	Vegetales	2	3-4 Cucharadas		
12-24 Meses	Leche	Pollo, carne de res, puerco, legumbres (cocidas)	2	3-4 Cucharadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>* A los niños en riesgo a ser más pesados, o que tienen una historia familiar de obesidad, enfermedades cardíacas o colesterol alto, se les debe dar leche de grasa reducida de 2% en lugar de leche entera.</li> <li>• Si esta amamantando, continúe haciéndolo si desea, pero también ofrécele leche de vaca en una tasa.</li> <li>• Si le está dando fórmula, cambie a leche de vaca ahora.</li> <li>• Ofrécele porciones pequeñas y nunca obligue a su niño a comer.</li> <li>• Trate de evitar batallas de poder sobre los alimentos respetando los gustos de su niño. Debe ofrecerle las comidas que ha rechazado en otra ocasión.</li> <li>• Trate de crear un ambiente alegre e interesante a las horas de comer. Sirva alimentos de diferentes texturas y colores que sean crujientes, suaves o tibios.</li> <li>• Los niños cuando empiezan a caminar necesitan tres comidas y 2 ó 3 meriendas al día. Trate en lo posible de ofrecerle las comidas y las meriendas a la misma hora todos los días.</li> <li>• Acostúmbrelo a que use el vaso en vez del biberón.</li> </ul>	
		Yema de huevo				1
	Granos	Leche Materna	Cada vez que quiera comer			1/2 tasa
		o *Leche entera, Yogur				1/2 onza
	Frutas	Queso	4			1/4 tasa
Queso - Requesón						
Vegetales	Cereal, pasta o arroz			1/4 tasa		
	Pan, Bolillos	4-5		1/4		
Carnes	Galletas			2 galletas		
	Fruta	Fruta	2	1/2 medianas		
Carnes	Jugo de Fruta			3-4 onzas (en tasa)		
	Vegetales	Vegetales, frescos or cocidos	4-5	1/4 tasa (cocidos) 1/2 tasa (frescos)		
Carnes	Pescado, pollo, pavo, carne de res, puerco			1/2-1 onza		
	Legumbres cocidas o Chícharos	3-4		2 Cucharadas		
	Huevo			1		

103110

© Servicios de Nutrición y Educación/Oregon Dairy Council, 2009

Adaptado de: Airplane, Choo-Choo y Otros Juegos que los Padres Juegan · cortesía del National Dairy Council® (503) 229-5033 · www.oregondairycouncil.org