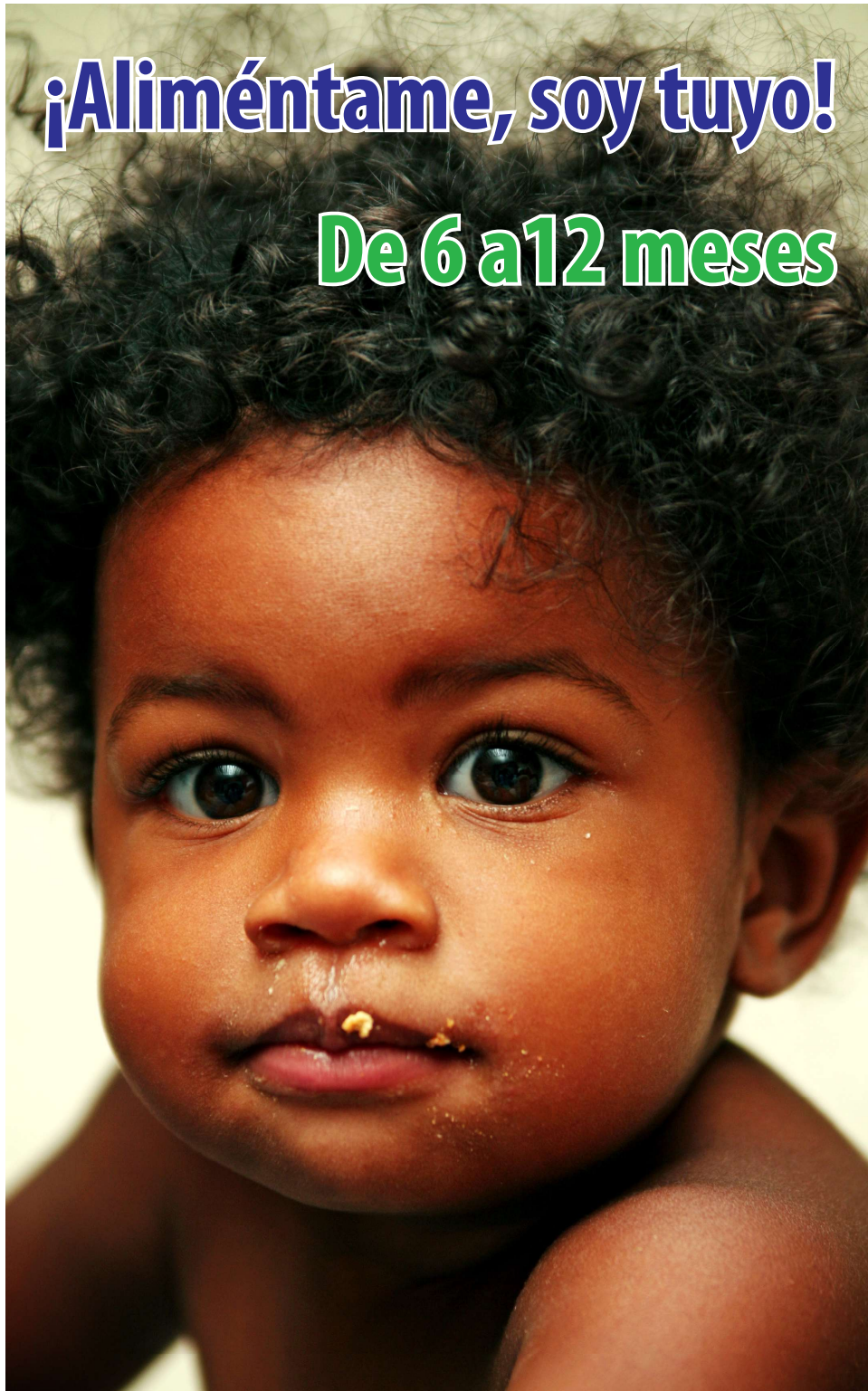


¡Aliméntame, soy tuyo!

De 6 a 12 meses



¡Estoy listo para la comida sólida!

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que a los niños se les de comida que no sea leche materna o fórmula para bebés a partir de los 6 meses de edad.



Estaré listo para la comida sólida cuando pueda...

- Sentarme solo o con un apoyo.
- Controlar mi cabeza y cuello.
- Abrir la boca cuando se me dé comida.
- Tragar la comida en lugar de empujarla hacia afuera.
- Llevar objetos a mi boca.
- Tratar de agarrar objetos pequeños.

Si nací antes de tiempo, es posible que no esté listo para comer alimentos sólidos a los 6 meses. Hable con el proveedor de WIC para que lo ayude a evaluar cuándo darle comida sólida a su bebé.

Aunque estoy empezando a comer sólidos, todavía necesito la leche o fórmula de mi mamá.

- Si me amamantas, deberás hacerlo de 6 a 10 veces al día.
- Si bebo fórmula para bebés, necesitaré comer de 4 a 6 onzas en cada comida de 4 a 6 veces por día.
- Es hora de empezar a enseñarme a beber de una taza. Ofreceme leche materna, fórmula para bebés o una pequeña cantidad de agua en una taza pequeña abierta o una taza con pajita.

Agua para bebés

Hay muchas opiniones sobre el consumo de agua para lactantes y bebés. No se debe ofrecer agua antes de los 6 meses de edad. La leche materna y la fórmula proporcionan toda el agua que el bebé necesita durante el primer año. Se puede dar agua a los 6 meses, y se debe ofrecer en vaso (nunca en biberón).

Tanta agua...

El agua debe limitarse a menos de 2 a 4 onzas por día.

Si le preocupa el estado de hidratación de su bebé, controle la cantidad de pañales mojados y el nivel de energía.

De 6 a 9 meses	Opcional
Menos de 4 onzas por día	

Pero, ¿qué pasa con el jugo?

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que no se beban jugos durante el primer año de vida. No se recomienda el jugo porque agrega calorías adicionales sin la nutrición balanceada que hay en la fórmula y la leche materna.

En lugar de jugo, dele el puré de fruta entera o mezcle fruta y hielo y sívalo como batido. No olvides ofrecérmelo en un vaso con pajita.

Ahora que estoy listo para algo de comida...

- Comienza lento. No hay un orden determinado. Puedo probar alimentos nuevos, pero al principio dame un alimento de un solo ingrediente a la vez. Espera 3 días entre cada alimento nuevo para estar atento a posibles alergias alimentarias.
 - ◆ Comienza con alimentos triturados, hechos puré o colados y de textura muy suave. Asegúrate de observarme mientras estoy comiendo. Podría toser, escupir o vomitar.
 - ◆ A medida que crezca, mis habilidades orales se desarrollarán y podré comer alimentos más espesos y grumosos.
- Introduce alimentos potencialmente alergénicos al probar otros alimentos.
 - ◆ Los alimentos potencialmente alergénicos incluyen productos de leche de vaca, como queso y yogur, huevos, pescado, mariscos, nueces, maní, trigo, soya y sésamo.
 - ◆ Todavía no puedo beber leche de vaca ni bebidas de soya fortificadas, pero el yogur está bien.
- Si me das cereal para bebés, es importante probar diferentes cereales fortificados para bebés, como avena, cebada y multigrano, no solo cereal de arroz.
- ¡Por favor, sé paciente conmigo! ¡Probablemente rechazaré nuevos alimentos las primeras veces y haré GRANDES rabietas! Sólo sigue intentándolo. Soy nuevo en gustos, texturas y olores. Solo necesito practicar con muchos sabores, olores y texturas diferentes.



Estoy listo para explorar nuevos alimentos.

Los cereales y los purés son deliciosos, ¡pero estoy listo para probar algo nuevo! Si bien empiezo a comer más alimentos sólidos, todavía necesito la leche de mi mamá o la fórmula para bebés.

- Ahora soy muy bueno en el amamantamiento, por lo que puedo terminar rápido y comer menos veces al día (alrededor de 4 a 6 veces por día).
- Si estoy tomando fórmula, probablemente tomaré entre 24 y 32 onzas por día.

En cuanto a los alimentos...

- Corte los alimentos blandos en trozos pequeños o en rodajas finas.
- Retire las semillas y los carozos duros de la fruta y luego córtela en trozos pequeños.
- Corte los alimentos en forma de cilindro como la salchicha, el pepino y el queso en tiras finas y cortas, en lugar de trozos redondos.
- Corte pequeños alimentos en forma de esfera como uvas, cerezas, bayas y tomates en trozos pequeños.



Alimentos cortados apropiadamente:

<https://www.yummytoddlerfood.com/finger-foods-for-baby/>
<https://www.yummytoddlerfood.com/how-to-cut-food-for-toddlers/>

Me puedes ofrecer...

- Alimentos blandos en trozos pequeños o en rodajas finas.
- Pequeños trozos de frutas y verduras blandas, cocidas y peladas.
- Cuadrados de pan tostado, galletas sin sal o pequeños trozos de tortilla blanda.
- Cereales multigrano.
- Frutas y verduras cocidas, trituradas con un tenedor.
- Arroz y fideos cocidos, triturados o picados.
- Trozos pequeños de carne molida o pollo cocidos; separa todos los huesos y partes duras.

Más información sobre la alimentación

1. Busque las fechas de vencimiento antes de comprar y almacenar alimentos para bebés sin abrir.
2. Revise el sello de vacío en los frascos de comida para bebés. El botón de la tapa debe estar presionado (no salido). Además, escuche si la tapa del frasco salta o hace clic cuando abre el frasco. No compre ni use el frasco si el sello de vacío está roto.
3. Alimente a su bebé en un plato pequeño, no del frasco. El frasco debe refrigerarse después de abrirse y usarse dentro de los 2 días.
4. Use una cuchara pequeña para el puré o cereal. No lo agregue a un biberón ni use un alimentador para bebés.
5. Deseche los alimentos que quedaron en el plato después de cada comida.
6. Observe a su bebé para detectar signos de alergias alimentarias. Los signos comunes incluyen:
 - Erupciones o sarpullidos
 - Picazón
 - Vómitos repetitivos

Si su bebé tiene alguna de las siguientes reacciones, consulte a un médico de inmediato.

Estos son signos de una reacción alérgica grave.

- Dificultad para respirar
- Los labios o la lengua del bebé pueden hincharse

Señales de hambre: Más de 6 meses

Puede tener hambre cuando:	Puede estar lleno cuando:
• Alcanza o señala la comida. • Abre la boca cuando se le ofrece una cuchara de comida. • Se emociona al ver comida. • Hace movimientos con las manos o hace sonidos para hacerle saber que todavía tiene hambre.	• Empuja la comida. • Cierra la boca cuando se ofrece comida. • Aparta la cabeza de la comida. • Hace movimientos con las manos o emite sonidos para hacer saber que está satisfecho.

Recuerda...

- No agregues azúcar o sal a mi comida. Aliméntame durante las comidas programadas para establecer una rutina. No me obligues ni me sobornes para que coma. Tú decides lo que como. Yo decido si comer y cuánto como.

Consejos inteligentes para alimentar a su bebé

1. ¡Deje que su bebé se siente a la mesa con la familia!
2. Está bien dejar que su bebé practique alimentarse solo con los dedos o con una cuchara. Se ensuciará, pero necesita práctica para aprender a comer.
3. Siéntese siempre con su bebé. Mírelo alimentarse solo. No puede hacer ruido si empieza a ahogarse.
4. Continúe dándole a su bebé nuevos alimentos para que pruebe y coma diferentes alimentos. Si se niega a comer, ¡sigue intentándolo! Es posible que necesite probar un alimento nuevo unas 10 veces o más antes de decidir que le gusta.
5. Trate de darle alimentos con diferentes texturas. Si rechaza un alimento, puede que no sea por el sabor. Posiblemente sea la textura. Si rechaza el puré de patatas, puede que le gusten las patatas ralladas.

Estoy creciendo.

Es difícil de creer, pero estoy creciendo. Ahora tengo entre 9 y 12 meses y realmente estoy aprendiendo a comer y beber. Ahora soy capaz de:

- Masticar y tragar alimentos blandos, triturados y picados.
- Usar una taza abierta pequeña o una taza con pajita.
- Empezar a usar una cuchara.

A medida que empiezo a comer más alimentos sólidos y beber de una taza, puedo dejar el biberón.

- Si bebo leche materna, continuaré amamantando de 4 a 6 veces al día.
- Si bebo fórmula para bebés, tomaré alrededor de 24 a 32 onzas por día. Ofreceme la fórmula en una taza con más frecuencia que en un biberón.

Tanta agua...

De 9 a 12 meses	Opcional
Menos de 8 onzas por día	

Recuerda...

¡Hay tantos alimentos buenos que puedo comer! Ofreceme trozos pequeños de alimentos cocidos o blandos que come la familia:

- Cereales, panes, galletas
- Frutas y verduras cocidas
- Carnes blandas cocidas
- Frijoles y lentejas cocidos
- Cazuelas

Consejos inteligentes para alimentar a su bebé

- Continúe dejando que su bebé se alimente solo.
- Corte los alimentos adecuadamente para que el bebé no se atragante. Recuerde cortar los alimentos en forma de cilindro en tiras finas y cortas y los alimentos en forma de esfera en trozos pequeños.
- Evite los alimentos que pueden hacer que su bebé se atragante, como las palomitas de maíz, los caramelos duros y las nueces.

NOTAS

[illegible]

NOTAS

[illegible]



Para obtener más información sobre WIC, visite nuestro sitio:

www.alabamapublichealth.gov



**Programa Especial de Nutrición Suplementaria para
Mujeres, Bebés y Niños del Departamento de Salud
Pública de Alabama**

**Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
ADPH- WIC 441S 05/2023**