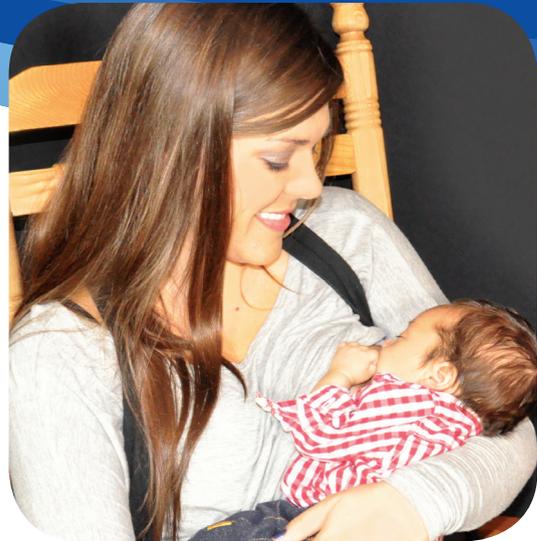


# Guía de alimentación para bebés



Amamante durante todo el tiempo que usted y su bebé lo deseen. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda hacerlo al menos por un año, y la Organización Mundial de la Salud recomienda hacerlo al menos por dos años. Si no es posible amamantar al bebé, la leche de fórmula para bebés enriquecida con hierro puede sustituir a la leche materna.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

	0-1 meses	1-3 meses	4-6 meses	6-8 meses	8-10 meses	10-12 meses
Leche materna	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amamante a demanda.</li> <li>Al menos 8-12 veces por cada 24 h.</li> <li>Es normal que moje y ensucie los pañales con frecuencia.</li> <li>El contacto de piel con piel conforta y ayuda a aumentar su producción de leche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amamante a demanda.</li> <li>8-12 veces por cada 24 h.</li> <li>¿Va a regresar al trabajo o a clases? ¡Solicite un extractor de leche al WIC!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6-9 veces por cada 24 h.</li> <li>A los 6 meses, dele alimentos ricos en hierro, como los cereales para bebés enriquecidos con hierro, alimentos envasados para bebés hechos con carnes, y puré de frijoles o arvejas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4-5 veces al día, más si el bebé lo desea</li> <li>Amamántelo antes de ofrecerle otros alimentos.</li> <li>La leche materna aún es el alimento más importante para su bebé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3-5 veces al día, más si el bebé lo desea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3-5 veces al día, más si el bebé lo desea</li> </ul>
Leche de fórmula enriquecida con hierro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aliméntelo a demanda.</li> <li>1-3 oz , 8-12 veces por cada 24 h.</li> <li>Cargue a su bebé y hable con él mientras lo alimenta.</li> <li>Deje que su bebé sea quien decida cuándo está lleno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aliméntelo a demanda.</li> <li>24-32 oz por cada 24 h.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>28-45 oz por cada 24 h.</li> <li>Es posible que los horarios de alimentación de su bebé se vuelvan regulares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>28-35 oz al día</li> <li>Dele la leche de fórmula antes de los otros alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>24-32 oz al día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>16-24 oz al día</li> <li>¡Intente usar un vaso!</li> </ul>
Granos	<ul style="list-style-type: none"> <li>No</li> <li>No se deben poner cereales en el biberón. No servirán para que su bebé duerma mejor y pueden hacer que se atragante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No</li> <li>No se deben poner cereales en el biberón. No servirán para que su bebé duerma mejor y pueden hacer que se atragante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda comenzar a dar alimentos complementarios más o menos a los 6 meses de edad.</b></li> <li>Estos son algunos indicios de que el bebé podría estar listo para consumir alimentos: no necesita mucho apoyo para sentarse, abre la boca y baja la lengua cuando le dan una cucharada de algo, y ya pesa el doble de lo que pesaba al nacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 cdas. de un cereal con un solo ingrediente</li> <li>1-3 veces al día</li> <li>Cereal para bebés enriquecido con hierro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2-4 cucharadas</li> <li>2-3 veces al día</li> <li>Arroz, avena, cebada o trigo enriquecidos con hierro, o cereal para bebés de varios granos.</li> <li>Pastas, arroz, tostadas, galletas y cereales secos</li> </ul>	
Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>No</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 cucharadas</li> <li>1-3 veces al día</li> <li>Licuada o hechas puré</li> <li>No le dé postres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2-4 cucharadas</li> <li>2-3 veces al día</li> <li>Hechos puré o en pedazos pequeños y suaves.</li> <li>Peras, bananas, camotes, aguacates, calabazas, arvejas, puré de manzana y zanahorias</li> </ul>	
Proteínas	<ul style="list-style-type: none"> <li>No</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 cucharadas</li> <li>Licuada o hechas puré</li> <li>Bien cocidas o envasadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-4 cucharadas</li> <li>1-3 veces al día</li> <li>Hechas puré o en pedazos pequeños y suaves.</li> <li>Pollo, pavo, carne molida o pescado, bien cocidos o envasados; huevos, yogur natural y tofu.</li> </ul>	
Agua y jugos	<ul style="list-style-type: none"> <li>No</li> <li>Su bebé recibirá todos los fluidos que necesite con la leche materna o de fórmula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No</li> <li>Su bebé recibirá todos los fluidos que necesite con la leche materna o de fórmula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Darle alimentos al bebé antes de que esté listo podría provocar un exceso de peso, aumentar los riesgos de que se atragante y evitar ingiera suficiente leche materna o de fórmula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El agua es lo mejor.</li> <li>Le puede dar jugo puro de frutas sin azúcar (máximo 4 oz al día).</li> <li>Dele los jugos solo en un vaso.</li> <li>Nunca le dé bebidas dulces como gaseosas, Kool-Aid o bebidas deportivas.</li> </ul>		

Unidades y abreviaturas: h=hora, oz=onza, cda.=cucharada **Alimentos envasados para bebés:** 2,5 oz=5 cdas., 4 oz=8 cdas., 6 oz=12 cdas.

## CONSEJOS

- Todo bebé que consuma menos de 32 oz de leche de fórmula al día debe tomar un suplemento de 400 UI de vitamina D.
- Un aumento repentino del apetito puede deberse a un periodo de crecimiento acelerado.
- Los recién nacidos comen con frecuencia; esto es normal.
- Lo único que se debe poner en el biberón es leche materna, leche de fórmula o agua.
- Es posible que su bebé comience a quedarse dormido durante toda la noche a los 2 o 3 meses de edad.
- Pase un trapo limpio por las encías de su bebé (cada noche, después de alimentarlo, etc.) para prevenir problemas dentales en el futuro.
- Introduzca un nuevo tipo de alimento cada 3 a 5 días.
- Estos son algunos de los síntomas de alergia: dificultad para respirar, sarpullido o diarrea.
- Estos son algunos alimentos que podrían hacer que el bebé se atragante: uvas, nueces, caramelos, hot dogs y mantequilla de maní.
- Coma en familia y dé el ejemplo consumiendo alimentos sanos.
- No le dé a su bebé leche de vaca (u otros tipos de leche) ni miel durante el primer año.
- Permita que su bebé se alimente solo cuando ya esté listo.

### Para garantizar la seguridad de su bebé mientras se esté alimentando:

- Nunca deje a su bebé solo mientras él esté comiendo.
- Lave bien sus manos y todos los utensilios.
- Los alimentos hechos en casa deben estar bien cocidos.
- Nunca dé a su bebé alimentos de alto riesgo como los lácteos sin pasteurizar.

Las recomendaciones de esta guía son válidas para un bebé promedio que esté sano. Cada bebé es diferente; si tiene alguna pregunta o algo le preocupa, consulte a su médico.