La alimentación de su bebé

6 a 12 meses

¿Está listo su bebé para los alimentos sólidos?

Aunque la leche materna o la fórmula aún le proporciona a su bebé la mayor parte de las calorías, posiblemente alrededor de los seis meses su bebé esté listo para comenzar a comer alimentos sólidos.

Su bebé podría estar listo si puede:

- agarrar y sujetar cosas;
- sentarse bien erguido con apoyo;
- sostener la cabeza;
- tragar alimentos que se le ofrecen con cuchara;
- comenzar a masticar;
- usar una taza con ayuda.

¡Los hábitos alimenticios de su bebé cambiarán mucho! Comenzará a comer más alimentos y beber menos leche materna o fórmula.

Tenga presente lo siguiente:

- Deje que su bebé se alimente con una cuchara o con las manos.
- No se estrese por el tiradero.

Sugerencias para comenzar a darle alimentos sólidos

Darle los alimentos nuevos a su bebé uno a la vez le da tiempo para que se adapte y acepte la nueva experiencia. También le permite a usted estar al pendiente de cualquier posible reacción a un alimento nuevo.

Cuando le dé a probar un alimento nuevo:

- Ofrézcale únicamente un alimento de un solo ingrediente.
- Espere por lo menos cinco días antes de darle a probar otro alimento nuevo.
- Comience con una pequeña cantidad de una a dos cucharaditas del alimento nuevo una vez al día.

Si su bebé no quiere comer un alimento nuevo, ofrézcaselo otra vez en unos días. Es posible que su bebé tenga que probar un alimento nuevo de 10 a 16 veces antes de que le guste.

No le dé miel a su bebé (ni le moje el chupón en miel) ni alimentos a los que se ha añadido miel, como las galletas y cereales de trigo integral. La miel contiene bacterias que causan el botulismo. El botulismo puede ser muy grave en los bebés.

Esté al pendiente de reacciones a los alimentos

Algunas veces los bebés pueden tener reacciones a un alimento nuevo. Puede ser una reacción pasajera. Sin embargo, en un número muy reducido de casos, podría ser una reacción alérgica. Si en su familia tienen antecedentes de alergias a los alimentos, su bebé podría correr más riesgo.

Los signos de una reacción a los alimentos son:

- diarrea,
- vómito,
- dolor de estómago,
- erupciones en la piel (como el eczema),
- tos,
- sibilancias u otros problemas de respiración.

Si observa una reacción después de que su bebé coma un alimento nuevo, deje de darle ese alimento y llame a su doctor o enfermera. Si no observa ninguna reacción después de cinco días, siga dándole a su bebé ese alimento y empiece con otro alimento nuevo.

Alimentos que pueden causar una reacción:

- Los alimentos que contienen cacahuates (maní) o nueces, como la crema de cacahuate, los dulces, y los productos horneados, como las galletas de crema de cacahuate.
- Los pescados y mariscos.
- Los alimentos que contienen trigo, como el pan, los tallarines, las galletas para la dentición, las tortillas suaves, y las galletas zwieback.
- Los alimentos que contienen maíz, como el maíz entero o cremoso, las tortillas suaves, y la sémola.
- Las claras de huevo.
- Los productos de soya, como las bebidas de soya y el tofu.
- Las frutas cítricas, como las naranjas.
- Las fresas.

Alimentos que pueden causar atragantamiento

Su hijo podría ahogarse con alimentos duros o redondos, tales como:

- las verduras crudas, como zanahorias o apio;
- las frutas con cáscara, como las manzanas;
- los huesos de pollo;
- las nueces;
- las papitas y totopos;
- los caramelos duros;
- las galletas;
- las frutas secas, como las pasitas.

Debe cortar en trozos pequeños los alimentos redondos como las uvas o las salchichas.

Leche materna o fórmula

La mayoría de las calorías que su bebé necesita de los 6 a los 12 meses de edad provienen de la leche materna o fórmula. A medida que su bebé crece, es natural que cambie sus hábitos de alimentación. Es importante darle leche materna o fórmula al bebé cuando exhibe signos de hambre. Probablemente tendrá que alimentar a su bebé con leche materna o fórmula unas 6 veces en un periodo de 24 horas. En el caso de los bebés alimentados con fórmula, esto les suministra alrededor de 24 a 32 onzas al día.

Las bebidas azucaradas no son para los bebés. A los bebés menores de un año de edad no se les debe ofrecer bebidas azucaradas como los refrescos, el ponche de frutas, las bebidas deportivas y los jugos. Esas bebidas pueden quitarle a su bebé el deseo de consumir los alimentos saludables que lo ayudan a crecer. Las bebidas azucaradas pueden dañarle los dientes.

Cuide la boca de su bebé

- Después de cada comida y antes de acostar a su bebé, límpiele los dientes y las encías con un paño limpio y húmedo o un cepillo de dientes pequeño.
- Si amamanta a su bebé, quítele el pecho cuando se quede dormido.
- Si acuesta a su hijo a dormir con un biberón, déle solamente agua.
- No use los mismos utensilios y tazas que su hijo, ni le mastique la comida, ni se meta el chupón en la boca antes de dárselo a su bebé. Los microbios que causan caries dental se pueden transmitir en la saliva.
- El agua es una buena alternativa para aprender a beber de una taza.

Proteja los dientecitos de su bebé
Aunque aún no los pueda ver, los dientes del bebé ya empiezan a formarse y crecer. Planee la primera visita dental de su bebé en los primeros seis meses después de que aparezca el primer diente, o a más tardar cuando cumpla su primer año de edad.

6 a 7 meses

Al principio, mezcle los primeros alimentos con un poco de leche materna o fórmula. A medida que su bebé aprenda a comer de una cuchara, ofrézcale una mezcla más espesa.

Algunos primeros alimentos que puede ofrecerle a su bebé son:

- los cereal para bebés de un solo grano, fortificado con hierro;
- las carnes, frutas y verduras coladas o en puré.

Ofrézcale el cereal a su bebé en un plato hondo, no en el biberón. Darle de comer con una cuchara ayuda a que su bebé aprenda a comer. No es necesario añadir azúcar ni sal a la comida de su bebé.

Enseñe a su bebé a beber en taza
Comience a enseñarle a su bebé a beber agua de un vasito cuando tenga alrededor de 6 a 7 meses de edad. Dele a su bebé una pequeña cantidad de leche materna, fórmula, o agua para beber con la comida.

7 a 8 meses

Algunos alimentos buenos, colados o en puré, que puede darle a su bebé son:

- los frijoles cocidos, como los blancos o de color claro;
- las verduras, como camote, zanahorias, y ejotes (judías verdes);
- las frutas, como manzanas, duraznos (melocotones) y peras.

También puede probar:

- la yema de huevo cocida hecha puré con leche materna, fórmula fortificada con hierro o yogur natural;
- el requesón;
- el yogurt natural;
- el puré de tofu.

8 a 10 meses

Su bebé podría estar listo para probar alimentos con más textura cuando pueda:

- morder la comida,
- agarrar pedazos de comida y metérselos a la boca,
- usar una taza.

Ejemplo de menú para bebé de 8 a 10 meses

Desayuno

- 2 a 4 C de cereal para bebé mezclado con leche materna o fórmula.
- 2 a 4 C de puré de manzana.

Entre comidas

- 1 C de pedacitos de queso suave.
- 2 a 4 C de verduras para bebé.

Almuerzo

- 1 a 2 C de yema de huevo cocida, hecha puré con 2 a 4 C de papa cocida y caldo de pollo.
- 1/2 tortilla de trigo integral cortada en trocitos.

Entre comidas

- 2 a 4 C de cereal para bebé mezclado con leche materna o fórmula.
- 2 a 4 C de plátano picado.

Cena

- 1 a 2 C de trocitos de carne de res molida.
- 2 C de fideos cocidos picados.
- 2 a 4 C de brócoli picado, cocido hasta que esté suave.

Entre la cena y la hora de dormir

- 2 a 4 C de fruta para bebé.

C = cucharada sopera

10 a 12 meses

Su bebé podría estar listo para probar alimentos con más textura cuando pueda:

- masticar y tragar alimentos blandos en puré y picados,
- usar una taza,
- comenzar a usar una cuchara.

Ejemplo de menú para bebé de 10 a 12 meses

Desayuno

- 2 a 4 C de cereal para bebé mezclado con leche materna o fórmula.
- 3 a 4 C de rebanadas pequeñas de durazno pelado.

Entre comidas

- 2 a 4 C de verduras para bebé.

Almuerzo

- 2 a 4 C de carne de res molida, cocida.
- 2 C de puré de papa mezclado con 2 C de verduras para bebé.
- 3 a 4 C de trocitos de zanahoria cocida hasta que esté suave.

Entre comidas

- 2 a 4 C de cereal seco.
- 3 a 4 C de trocitos de pera madura, pelada.

Cena

- 2 a 3 C de puré de frijol.
- 1/2 de quesadilla suave, en trocitos.
- 3 a 4 C de trocitos de calabacita cocida hasta que esté suave.

Entre la cena y la hora de dormir

- 2 a 4 C de fruta para bebé.

Establezca buenos hábitos comiendo en familia

- Establezca horarios regulares para las comidas.
- Siente a su bebé a la mesa con la familia.
- Apague la televisión y los teléfonos celulares durante las comidas.

Si necesita ayuda para encontrar recursos de nutrición, llame a:

Family Health Hotline
1-800-322-2588 711 TTY relay

www.ParentHelp123.org
Programs of WithinReach

Washington State Department of Health

CHILD PROFILE
childprofile.org

DOH 348-412 September 2013 Spanish

325-0201S

Child Profile es un programa del Departamento de Salud de Washington.

Si usted padece una discapacidad y necesita este documento en otro formato, llame al 1-800-322-2588 (servicio TTY 711).