

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"> Amamante a demanda. Al menos 8-12 veces por cada 24 h. Es normal que moje y ensucie los pañales con frecuencia. El contacto de piel con piel conforta y ayuda a aumentar su producción de leche. 	<ul style="list-style-type: none"> Amamante a demanda. 8-12 veces por cada 24 h. ¿Va a regresar al trabajo o a clases? ¡Solicite un extractor de leche al WIC! 	<ul style="list-style-type: none"> 6-9 veces por cada 24 h. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 4-5 veces al día, más si el bebé lo desea Amamántelo antes de ofrecerle otros alimentos. La leche materna aún es el alimento más importante para su bebé. 	<ul style="list-style-type: none"> 3-5 veces al día, más si el bebé lo desea 	<ul style="list-style-type: none"> 3-5 veces al día, más si el bebé lo desea
Leche de fórmula enriquecida con hierro	<ul style="list-style-type: none"> Aliméntelo a demanda. 1-3 oz , 8-12 veces por cada 24 h. Cargue a su bebé y hable con él mientras lo alimenta. Deje que su bebé sea quien decida cuándo está lleno. 	<ul style="list-style-type: none"> Aliméntelo a demanda. 24-32 oz por cada 24 h. 	<ul style="list-style-type: none"> 28-45 oz por cada 24 h. Es posible que los horarios de alimentación de su bebé se vuelvan regulares. 	<ul style="list-style-type: none"> 28-35 oz al día Dele la leche de fórmula antes de los otros alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> 24-32 oz al día 	<ul style="list-style-type: none"> 16-24 oz al día ¡Intente usar un vaso!
Granos	<ul style="list-style-type: none"> No No se deben poner cereales en el biberón. No servirán para que su bebé duerma mejor y pueden hacer que se atragante. 	<ul style="list-style-type: none"> No No se deben poner cereales en el biberón. No servirán para que su bebé duerma mejor y pueden hacer que se atragante. 	<ul style="list-style-type: none"> La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda comenzar a dar alimentos complementarios más o menos a los 6 meses de edad. 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2 cdas. de un cereal con un solo ingrediente 1-3 veces al día Cereal para bebés enriquecido con hierro 	<ul style="list-style-type: none"> 2-4 cucharadas 2-3 veces al día Arroz, avena, cebada o trigo enriquecidos con hierro, o cereal para bebés de varios granos. Pastas, arroz, tostadas, galletas y cereales secos 	
Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> No 	<ul style="list-style-type: none"> No 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2 cucharadas 1-3 veces al día Licuada o hechos puré No le dé postres. 	<ul style="list-style-type: none"> 2-4 cucharadas 2-3 veces al día Hechos puré o en pedazos pequeños y suaves. Peras, bananas, camotes, aguacates, calabazas, arvejas, puré de manzana y zanahorias 	
Proteínas	<ul style="list-style-type: none"> No 	<ul style="list-style-type: none"> No 		<ul style="list-style-type: none"> 1-2 cucharadas 1-2 veces al día Licuada o hechas puré Bien cocidas o envasadas 	<ul style="list-style-type: none"> 1-4 cucharadas 1-3 veces al día Hechas puré o en pedazos pequeños y suaves. Pollo, pavo, carne molida o pescado, bien cocidos o envasados; huevos, yogur natural y tofu. 	
Agua y jugos	<ul style="list-style-type: none"> No Su bebé recibirá todos los fluidos que necesite con la leche materna o de fórmula. 	<ul style="list-style-type: none"> No Su bebé recibirá todos los fluidos que necesite con la leche materna o de fórmula. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Beber agua es mejor y se debe ofrecer en una taza. No más de 2 a 4 onzas (1/4 a 1/2 taza) de agua al día. 	<ul style="list-style-type: none"> Beber agua es mejor y se debe ofrecer en una taza. No más de 4 a 8 onzas (1/2 a 1 taza) de agua al día. No se debe ofrecer jugo de frutas hasta cumplido un año de edad. Nunca le dé bebidas dulces como gaseosas, Kool-Aid o bebidas deportivas. 	

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.