

Algunas Cosas Importantes Para Recordar

1 Los biberones son para leche materna o leche de fórmula y agua solamente. No los use para jugo.

2 Enseñe a su bebé a comer con cuchara.
No use alimentador de infantes.



3 Ofrezca cantidades pequeñas de comida al principio. Poco a poco aumente la cantidad mientras crece el bebé.

4 Nunca obligue a su bebé a acabar un biberón u otra comida. Su bebé sabrá hasta cuánto puede comer.

Sobrealimentación puede causar problemas de peso.

5 Añada una comida nueva una por una. Espere como una semana antes de empezar la siguiente comida nueva.



Si su niño tiene algún problema con una comida, usted sabrá cuál es.

6 Elija comidas simples, con un sólo ingrediente cuando compre comidas comerciales para infantes.



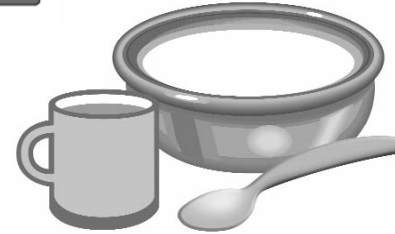
7 Saque solamente la comida que necesite del frasco para una toma. Tire la comida que sobre del plato. La comida sobrante en el frasco debe estar bien cerrada y guardada en el refrigerador.

8 No añada especias (grasa, aceite, azúcar o sal) a la comida del bebé. No le dé salsas al bebé.

9 No le dé al bebé miel, bebidas con sabores de frutas, té, café o bebidas gaseosas.

10 No acueste al bebé con el biberón.

11 El bebé debe ser destetado a la edad de un año.



Nutritionist

Phone Number

Para el programa de WIC en Tennessee
<http://tn.gov/wic>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Department of Health, Authorization No. 343248, 20,000 copies. This public document was promulgated at a cost of \$.12 per copy. (08/10)

DH-0023 ED# 1000080289

Alimentar A Su



Cuatro meses a un año



Edades Sugeridas Para Añadir Comidas Durante el Primer Año del Bebé

Los niños crecen y se desarrollan a ritmos diferentes. No hay reglas que le digan la fecha o semana exacta cuando su bebé esté listo para comidas sólidas. Estas señales le ayudarán a saberlo. El bebé:

- puede sentarse con apoyo.
- se inclina hacia adelante cuando quiere más comida.
- voltea la cabeza cuando está lleno.
- no tira la comida de la boca con la lengua.

4 A 12 Meses



Continúe con leche materna o fórmula infantil enriquecida con hierro hasta la edad de un año.

4 A 6 Meses



- **CEREAL SIMPLE PARA INFANTES** dado con una cuchara. Empiece con el de arroz; entonces con el de harina de avena y luego de cebada.

Pruebe con 1 cucharadita de cereal seco mezclado con leche de fórmula o materna la primera vez; gradualmente aumente la cantidad mientras crece el bebé.

PRECAUCIÓN:

Los niños pueden ahogarse con nueces, semillas, palomitas de maíz, vegetales crudos, crema de cacahuete, trozos de carne y salchichas. No les dé estos. Hay que vigilar a los niños con cuidado cuando están comiendo.

6 A 7 Meses



- **VEGETALES Y FRUTAS PARA INFANTES** Ecurridos
- **JUGOS DE FRUTA PARA INFANTES Y AGUA**

Dados con una taza pequeña con ayuda.

Cuando añada estas comidas, ofrezca cantidades pequeñas las primeras veces.

7 A 8 Meses



- **OTROS CEREALES PARA INFANTES**
- **CARNES MAGRAS** Ecurridas
- **FRIJOLES SECOS COCINADOS – ECURRIDOS O APLASTADOS**

8 A 9 Meses



- **VEGETALES Y FRUTAS APLASTADOS**
- **YEMA DE HUEVO** Cocinada
- **AGUA, JUGO PARA INFANTES O LECHE DE FÓRMULA** Ayude al bebé a beber de una taza pequeña.

Ofrezca una variedad de comidas.

9 Meses



- **COMIDAS QUE SE COMEN CON LAS MANOS.** Córte las en pedazos de un bocado
- Pan tostado, “crackers”
- Trozos suaves de vegetales bien cocinados
- Fruta suave pelada
- **USE MAS LA TAZA**

10 A 12 Meses



- **COMIDA DE LA MESA FAMILIAR**
- Vegetales y frutas suaves
- Carne magra, pollo, pescado suaves y picados
- Cereal, pan
- Guisantes y frijoles secos – aplastados o picados finos
- Queso suave
- **LECHE DE FÓRMULA, AGUA Y JUGO – DE UNA TAZA**

1 Año



- **HUEVO ENTERO**
- **EMPIECE LECHE ENTERA**
- **DESTETE**