

¡Dame de comer!





Entre más verduras me des ahora, más comeré cuando sea mayor.



¿Qué alimentos quiero?

Alimentos blandos, machacados, grumosos, picados y aquellos que pueda comer con los dedos

Tengo unos 6 meses de edad. Puedo sentarme sin ayuda y mantener la cabeza firme. Ya estoy listo para probar algunos alimentos sólidos.

- Estoy aprendiendo a masticar y a tragar.
- Comienza a darme, poco a poco, pequeñas cantidades de alimentos en papilla (blandos) o machacados.
- Déjame explorar los sabores y las texturas de los alimentos.
- Vigíleme para que no me ahogue.

Aprenderé rápidamente a usar las manos y los dedos para comer. Anímame a comer por mi cuenta y déjame sostener una cuchara. Conforme crezca, me gustarán los alimentos con más textura. Estaré listo para:

- alimentos machacados con algunos grumos y alimentos blandos picados, entre los 7 y 8 meses de edad
- alimentos molidos, picados y más firmes, entre los 8 y los 12 meses



Sigue dándome leche materna o fórmula. Es mi principal fuente de nutrición.





Mis primeros alimentos deben ser ricos en hierro y zinc.

Dame una variedad de alimentos.

- Mis primeros alimentos deben ser ricos en hierro y zinc, en especial si únicamente me das pecho. Prueba cereal para bebés fortificado o papillas de carne, aves de corral, pescado, huevos cocidos y frijoles.
- Entre más verduras me des ahora, más comeré cuando sea mayor.
- Cuando tenga 7 u 8 meses de edad, ofréceme una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos básicos.
- Me gusta que mis alimentos no tengan sabores añadidos. No necesito sal, azúcar o salsa de soya. Pequeñas cantidades de aceites (grasas saludables) están bien.
- A veces, me tomará más de 10 ocasiones familiarizarme con un alimento y que me guste. Intenta darme nuevos alimentos con los que ya me gustan.
- Deseo comenzar a usar un vaso. Ofréceme agua en un vaso varias veces al día desde los 6 meses de edad. Para cuando tenga 12 meses, quiero usar vasos, no biberones.
- Entre los 9 y los 12 meses, tal vez quiera pequeños trozos de frutas y verduras blandas y peladas, carne molida cocida, cereal seco, cuadros de pan tostado, tortillas suaves, queso rebanado y fideos.

NO estoy listo para estos alimentos:

- leche de vaca o de cabra hasta que cumpla 1 año
- leche a base de plantas (soya, arroz, chícharos, coco, almendra)
- jugo de frutas, bebidas endulzadas con azúcar, té
- alimentos con azúcares y sal agregados
- alimentos que puedan causar ahogamiento, como nueces, uvas, palomitas de maíz, salchichas y dulces duros
- miel

¿Cuánto y qué tan seguido quiero comer?

Es importante observar mis señales y actuar. Te haré saber cuando tenga hambre y cuando esté satisfecho. Ofréceme alimentos sanos. No me hagas comer más de lo que quiero.

- Si tengo hambre, abro la boca cuando la cuchara está cerca, tomo la cuchara o el alimento, y me emociono cuando veo comida.
- Cuando esté satisfecho, puedo sacudir la cabeza, alejar la cabeza de la comida, mantener la boca cerrada cuando la cuchara esté cerca y empujar la comida.
- En un principio, sólo deseo probar los alimentos. Ofréceme alimentos una o dos veces cada día. Comienza con una o dos cucharaditas y aumenta gradualmente la cantidad conforme te demuestre que tengo hambre.
- Es importante para mí disfrutar mis comidas; no te preocupes por cuánto coma. Asegúrate de que mis porciones sean pequeñas. Mi estómago es aproximadamente del tamaño de mi puño.
- Alrededor de los 7 u 8 meses, puedo comer entre 3 y 4 comidas pequeñas al día y 1 o 2 bocadillos.



Comidas: de 6 a 12 meses

Estas son algunas ideas para saber cuánto ofrecerte cada día. Estas cantidades son tan solo una sugerencia a medida que crezco de los 6 a los 12 meses.

En cada comida (desayuno, almuerzo y cena), ofrécame:

- leche materna o fórmula
- y
- hasta 4 cucharadas de carne, huevos, frijoles, o hasta 4 cucharadas de cereal infantil, o hasta 4 onzas de requesón, o hasta 2 onzas de queso, o hasta 4 onzas de yogur
- y
- hasta 2 cucharadas de verduras, frutas o una combinación

Para bocadillos (por la mañana y la tarde) ofrécame:

- leche materna o fórmula
- y
- hasta ½ rebanada de pan de grano integral/ tostado, o hasta 2 galletas de grano integrales, o hasta 4 cucharadas de cereal infantil
- y
- hasta 2 cucharadas de verduras, frutas o una combinación

¿Qué puedes ofrecerte?

Tengo _____ meses de edad

Desayuno:

Bocadillo:

Almuerzo:

Bocadillo:

Cena:



Sugerencia:

Un recipiente de 4 onzas de comida para bebé es igual a 8 cucharadas.



Estoy mirando y aprendiendo de ti

- Muéstrame que te gustan muchas comidas diferentes. Cuando tu cara indica que algo no te gusta, pienso que no me va a gustar.
- Cuando señalo comida, tal vez esté preguntando “¿qué es eso?”. No siempre significa que quiero comer.
- Háblame durante la hora de comida. Cuéntame sobre el alimento que esté comiendo. Háblame sobre tu día.
- Apaga la televisión, la computadora y el teléfono. Concéntrate en mí y en nuestra hora de comida.
- Me encanta estar con personas. Vamos a comer juntos. Aprendo mucho mirando y escuchando a todas las personas que me rodean.
- Ofreceme alimentos sanos similares a los que tú comas. No necesito alimentos azucarados ni salados.





Por qué a veces no quiero comer

- No estoy creciendo tan rápido, y por eso no como tanto. A veces no tengo hambre.
- Estoy mejorando para recordar cosas, incluso los alimentos que más me gustan. Quizá no quiera comer un alimento nuevo. Sé paciente. Sigue intentándolo.
- Me gustan las rutinas. Cuando las cosas cambian, puedo ponerme de mal humor y quizá no quiera comer. Me comporto mejor cuando sé qué esperar a la hora de la comida.
- Me gusta usar los dedos para aprender. Es divertido, pero puedo hacer un desorden. Podría frustrarme si intentas que todo esté demasiado limpio y no me dejas explorar.
- Necesito tener tiempo activo durante el día para usar mi energía y practicar nuevas habilidades: gatear, caminar y pararme. Cuando no dedico suficiente tiempo al juego activo, puede ser difícil para mí estar quieto y comer.
- Puedo distraerme con las cosas a mi alrededor y quizá no quiera concentrarme en comer.

¿Y las alergias?

- Dame un alimento nuevo a la vez. No hay un orden en particular. Espera de tres a cinco días entre cada alimento nuevo para asegurarte de que no sea alérgico.
- Los alimentos a los que podría ser alérgico incluyen la leche, el huevo, el cacahuete, los frutos secos, el trigo, la soya, el pescado y los mariscos. Dame a probar estos alimentos después de que haya comido otros alimentos sólidos y sepas que estoy bien. Mírame con cuidado para detectar los signos de una reacción alérgica. Si alguno de mis padres tiene alergias, habla con mi profesional de salud antes de darme esos alimentos.
- Las reacciones alérgicas implican sarpullido, urticaria, tos y dificultad para respirar, síntomas respiratorios, infecciones del oído, dolor abdominal, heces líquidas, gases o vómito. Deja de darme los alimentos que me provoquen una mala reacción y contacta a mi profesional de salud.



7



Cómo introducir productos de cacahuates

Cuando ya pueda comer alimentos sólidos sin problema, puedes darme algunos productos de cacahuete. Probar productos de cacahuete de bebé puede ayudarme a no sufrir una alergia al cacahuete a medida que crezca.

1 No tengo ningún eccema (piel rojiza y con comezón) o alergias a los alimentos.

Puedo probar productos de cacahuete. Escoge alimentos que pueda masticar y tragar bien, como papillas de frutas o de verduras revueltas con un poco de crema de cacahuete consistencia cremosa.

2 Tengo un eccema leve a moderado.

La probabilidad de que tenga alergia al cacahuete podría ser mayor. Intenta darme un poco de un producto de cacahuete en casa. Obsérvame con cuidado. Llama a mi profesional de salud si tengo alguna reacción negativa.

3 Tengo eccema grave o alergia al huevo.

Consulta a mi profesional de salud. Pregúntale cómo darme productos de cacahuete.



Mantenme seguro y sano

- Lávate las manos antes de preparar o tocar mi comida. También lava mis manos. Los gérmenes pueden enfermarme.
- No me alimentes directamente del recipiente de comida para bebé: pon mi comida en un plato. Los gérmenes de mi boca pueden echar a perder cualquier comida sobrante.
- Tira la comida sobrante que quede en mi plato y la leche materna o fórmula que quede en mi vaso o biberón. Puedes dejar el recipiente de comida para bebé abierto dentro del refrigerador durante 2 días.
- Cepíllame los dientes con un cepillo de dientes pequeño y suave, y una porción chica de pasta dental con fluoruro (del tamaño de un grano de arroz) dos veces al día. Pregunta a mi médico si necesito gotas de fluoruro.
- Llévame con mi profesional de salud a los 6, 9 y 12 meses para mis revisiones médicas y mis vacunas.
- Aléjame del humo: provoca problemas de salud.
- Déjame explorar y aprender: asegúrate de que cada habitación sea segura para mí.
- Nunca me pongas a dormir con un biberón. Podría ahogarme, provocarme dolor de oído o arruinarme los dientes.





Revuélvelas, sírvelas con cuchara, úntalas

Los participantes del programa de WIC comparten ideas sobre como usar alimentos para bebés

Bono de verduras

Mezcla papilla de verduras para bebé en sopas, estofados, pastel de carne o verduras.

Salsa para pasta

Agrega papilla de verduras para bebé a la salsa para pasta y sirva sobre la pasta.

Batido de frutas

Bate la papilla de frutas de comida para bebé en yogur natural, cereal caliente o requesón.

Conservas de frutas

Unta papilla de frutas o verduras de alimento para bebé en pan tostado de grano integral, galletas saladas, panqueques o pan pita.

Mezcla

Revuelve la papilla de verduras o frutas de comida para bebé en masa para panqueques, panecillos o panes para hornear.

Salsa para untar

Con una cuchara, coloca papilla de verduras o frutas de comida para bebé en un tazón pequeño y úsala como salsa para remojar: palitos blandos de verduras o frutas, tiras de pollo o triángulos de pan tostado.



Fruta congelada

Licúa papilla de comida para bebé, yogur natural y frutas frescas o congeladas machacadas. Con una cuchara, vacía la mezcla en bandejas para hielo o en moldes para paletas de hielo, y congélala.



Receta

Panqueques sencillos para bebés

Los pancakes sencillos para bebés se hacen con cereales y comidas para bebé. Prueba con papilla de chabacano, plátano, calabacín, calabaza o una combinación. Los pancakes son deliciosos para el desayuno, el almuerzo, la cena o para un bocadillo.

Ingredientes:

½ taza	de harina de trigo integral
½ taza	de harina para todo uso
½ taza	de cereal para bebé sin cocer
½ taza	de cereal de avena para bebé sin cocer
1¼ de tazas	de leche materna o de fórmula (u otro líquido, como leche de vaca)
½ taza	de plátano machacado o papilla de comida de bebé
1	cucharada de aceite
3	huevos
	Una pizca de canela, nuez moscada, vainilla u otros saborizantes, opcional

Indicaciones:

Combina harinas y cereales en un tazón grande. En un tazón aparte, mezcla leche, comida de bebé en papilla, aceite y huevos. Vierte la mezcla de leche en la mezcla de harina y bátelas hasta que se mezclen bien.

Calienta una sartén grande y pesada a fuego medio. Vierte la masa a cucharadas en la sartén y cocina cada lado aproximadamente 2 minutos. Rinde para unos 24 pancakes.

Consejos:

- La comida sobrante puede congelarse.
- Unta en los pancakes yogur, papilla de frutas para bebé o crema de cacahuete, en vez de jarabe.





California Department of Public Health, California WIC Program
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | <https://m.wic.ca.gov>

 #910161 (SP) Rev 06/18