

Center for Pediatric Wellness, P.C.

Guidelines: Feeding Solid Foods

Guías: Cómo ofrecerle alimentos sólidos a su bebé

Advertencia: Esto es solo una guía. Cada niño es diferente. Hay algunos que comen más o menos como esta guía.

6 meses. (para bebés que toman el pecho o leche de fórmula);

Ofrézcale un biberón / una mamila normal o primero el pecho. ¡El bebé que se siente lleno o satisfecho es más propenso a aceptar sólidos! Espere 30 minutos y luego ofrézcale:

1 cucharada de cereal (de un solo grano) con varias cucharadas de leche materna, leche de fórmula o agua. Incremente 1 cucharada por día hasta que lleve a 4 cucharadas por comida. Con tiempo, le podrá dar cereal de arroz dos veces al día.

Puede alternar ofreciéndole varias cucharaditas de comida de bebé (jarrito de 2.5 onzas/ Stage 1) el primer día. Incremente varias cucharaditas por día hasta llegar a $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ de un jarrito de comida de bebé (Stage 1) por comida. Ofrézcale un nuevo alimento cada 4 días, puede alternar el cereal con las verduras y las frutas. Vea la lista de comidas en la página siguiente para ensayar. Procure alternar las verduras verdes con las amarillas. Observe las señales que pueden indicar que tenga alergias (ronchas alrededor de la boca o ano, diarrea).

Si usted prepara la comida de su bebé y si le sobra comida, se puede congelarla en las bandejas de hielo y almacenarla en bolsas plásticas para usar más adelante. Comience con una comida al día por varios días hasta que pueda comer la porción de un hielo en la bandeja de hielo cada comida. Ejemplos de comidas fáciles para comenzar son aguacate (machucado) y calabaza amarilla (al vapor o pure).

Agrégueme más porciones hasta llegar a 3 comidas por día cuando tengan entre 6 a 7 meses de edad.

Los bebés no necesitan comida sólida hasta que cumplan 6 meses, sin embargo, si hacen gestos o le dan señales de querer comer - por ejemplo tartan de alcanzar su comida y abren y cierran los labios cuando usted come - significa que pueden comenzar a comer verduras verdes tan pronto como a los 4 a 5 meses de edad. Ofrezcale una verdura verde cada 4 días.

Los siguientes son ejemplos de alimentos para bebés y niños :

6 meses - Desayuno - 1 jarrito de fruta, 4 cucharadas de cereal (fortificada con hierro)

Almuerzo 1 jarrito de fruta, 1 jarrito de verduras

Cena 1 jarrito de fruta, 1 jarrito de verduras y 4 cucharadas de cereal (fortificada con hierro)

La cantidad promedio de leche de fórmula- onzas al día

Introduzca el vaso: 8 onzas de agua con flúor (agua del grifo o de botella con flúor)

7 meses - (o cuando pueda sentarse por sí solo); "Stage 2" comida de bebé, agregue carnes. Ofrezcale aproximadamente $\frac{1}{2}$ jarrito (Stage 2) de frutas, verduras y carne por cada comida.

8 meses - puede introducir alimentos sólidos (cheerios), banana

9 meses - alimentos sólidos, queso y yogur (sin lactosa) por ejemplo soya o nuez de maraña, Le puede agregar carne si guste. Puede introducir cacahuete si es de polvo o si se mezcla adentro de su avena o líquido pero NO se usa como mantequilla porque es pegajosa y riesgoso para ahogarse. Otras mantequillas de nuez (almedra) son seguros comer.

La cantidad promedio de leche de fórmula: 24 onzas al día

¡Permita que sus niños se alimenten solitos! Si comer con los deditos les ayuda a desarrollar la coordinación de ojo-mano.

12 meses - Leche organica soya, almendra, o otra leche sin lactosa y fortificada con vitamina D (12-18 onzas al día); la clara de los huevos, miel

2 años - Leche organica soya, almendra, y otra leche sin lactosa y fortificada con vitamina D, (24 onzas al día)

Cereales de un solo grano

- Cereal de arroz
- Avena
- Cebada

Verudas

- Habichuelas
- Alverjas
- Zanahorias
- Batata dulce/camote
- Calabaza

Frutas

- Puré de manzana
- Duraznos / Melocotón
- Peras
- Bananas
- Ciruelas

Es normal que los bebés comiencen a tomar menos leche de formula / leche materna en cuanto empiecen a comer mas alimentos sólidos. A los 9 meses la mayoría de los bebés que toman leche de formula consumen 24 onzas al día y los bebés que lactan de 3 a 4 veces al día. No existe ninguna opinion universal que dicte cuántas onzas de leche de formula un niño debe consumir al día.

Alimentos que debe evitar - salchichas, nueces y palmitas de maíz. No le debe ofrecer miel a los bebés menores de 1 año porque puede contener la bacteria que causa botulismo.