













# GUÍA DE ALIMENTOS PARA BEBÉS

Alimentos	Nacimiento - 3 Meses	4-6 Meses	6-8 Meses	Recuerde...
<b>La Leche Materna</b>	Amamantar de 8-12 veces en 24 horas	Amamantar de 7-9 veces en 24 horas	Amamantar al menos 6 veces en 24 horas	<p><b>Al iniciar comida sólida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Añadir un nuevo alimento a la vez.</li> <li>• Espere por lo menos 3-5 días para introducir un nuevo alimento.</li> <li>• Evite las zanahorias, nabos, col rizada, espinacas y betabel hasta por lo menos 6 meses de edad.</li> <li>• Nunca ponga alimentos, incluyendo cereales, en el biberón.</li> <li>• El biberón de su bebé es para leche materna, fórmula o agua, <b>NO</b> jugo.</li> </ul> <p><b>¿Cuántas cucharadas hay en un recipiente de comida de bebé?</b></p> <p>5 cucharadas =  2.5 oz.</p> <p>8 cucharadas =  4 oz.</p> <p>12 cucharadas =  6 oz.</p> <p><b>Encías y dientes sanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpie las encías o los dientes con un paño limpio.</li> <li>• Hacer la primera cita con el dentista alrededor de un año de edad.</li> </ul>
<b>Fórmula para Bebés</b>	0-1 meses: 12-24 oz/día 1-2 meses: 22-28 oz/día 2-3 meses: 24-32 oz/día 3-4 meses: 24-32 oz/día	24-32 oz/día	24-32 oz/día	
<b>Frutas</b> 	<p>Nada: La introducción a los alimentos sólidos antes de la edad de 4 meses puede poner a su bebé en riesgo de desarrollar alergias a los alimentos en el futuro.</p>	<p><b>Comience a dar a su bebé comida sólida entre los 4-6 meses de edad (a criterio de su médico) cuando su bebé:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede sentarse con apoyo.</li> <li>• Puede mantener su cabeza recta.</li> <li>• Abre la boca para la cuchara.</li> <li>• Puede mover la comida de la cuchara a la garganta.</li> <li>• No está satisfecho con la leche materna o fórmula solamente.</li> </ul> <p><i>Comience a alimentar a su bebé gradualmente con los cereales, frutas y vegetales.</i></p>	<p>Aproximadamente 2-8 cucharadas al día</p> <p>Fresco, en recipientes, o cocidos y en puré: plátanos, peras, aguacates y puré de manzana</p> <p>Evite los postres de fruta</p>	
<b>Vegetales</b> 			<p>Aproximadamente 4-8 cucharadas al día</p> <p>En recipientes o cocida: Calabaza, chicharos, ejotes, zanahorias, batatas y espinaca</p>	
<b>Proteínas</b> 			<p>Aproximadamente 2-4 cucharadas al día</p> <p>Carnes o pollo: picada, molida, cocinada fresca o en recipientes (evitar combos de cena) Yogur natural o tofu</p> <p>Mantequilla de maní reducida (con agua)</p>	
<b>Granos/ Cereales</b> 			<p>Aproximadamente 4-8 cucharadas al día</p> <p>Todas las variedades de cereal fortificado con hierro (con cuchara) mezclado con leche materna o fórmula</p>	
<b>Agua</b>	Nada	Nada	4-8 oz por día en una taza	
<b>Jugo</b>	Nada	Nada	Nada	

La Academia Americana de Pediatría recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses y que continúe durante al menos 12 meses.

# GUÍA DE ALIMENTOS PARA BEBÉS

Alimentos	8-10 Meses	10-12 Meses	Recuerde....
<b>La Leche Materna</b>	Amamantar como 4 veces en 24 horas	Amamantar de 2-4 veces en 24 horas	<p><b>Evite dar miel a los bebés menores de 1 año de edad.</b></p> <p><b>Evite Peligro de asfixia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salchichas</li> <li>• mantequilla de maní gruesa</li> <li>• Crema de Cacahuete/Maní</li> <li>• Uvas enteras &amp; Bayas</li> <li>• Frutos secos/Semillas/Pasas</li> <li>• Palomitas de maíz</li> <li>• Dulces</li> </ul> <p><b>Evite los alimentos altos en grasa/azúcar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comida Rápida y papas fritas</li> <li>• Las bebidas azucaradas (ponche de frutas, Vitamin Water, Powerade, Gatorade, Hi-C, Capri Sun, Kool-Aid)</li> <li>• Bocadillos (Cheetos y papitas)</li> <li>• Dulces y Pasteles</li> </ul> <p><b>Dejar el biberón:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzca una taza de entrenamiento a los 6 meses de edad para que el bebé deje el biberón a 12-14 meses de edad.</li> <li>• <b>Evite la leche de vaca hasta los 12 meses de edad.</b></li> </ul> <p> Eastern Idaho <b>Public Health</b> Prevent. Promote. Protect.</p> <p>Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.</p> <p><small>Adaptado de Montana WIC, New Jersey WIC, and The American Academy of Pediatrics. Updated 10/2019.</small></p>
<b>Fórmula para Bebés</b>	24-32 oz/día	16-24 oz/día	
<b>Frutas</b> 	Aproximadamente 4-8 cucharadas al día  Fruta fresca, pelada y blanda/suave o enlatada en agua o jugo como: Plátano, pera y durazno Trozos pequeños y blandos/suaves sin semilla o hueso	Aproximadamente 1/2 taza al día  Todas las frutas peladas, frescas y blandas incluyendo melones, mangos, y piña Fruta enlatada en agua o jugo Trozos pequeños y blandos/suaves sin semilla o hueso	
<b>Vegetales</b> 	Aproximadamente 4-8 cucharadas al día  Cualquier Vegetal Cocido / en puré / picado Trozos pequeños y blandos/suaves	Aproximadamente 1/2 taza al día  Cualquier Vegetal Cocido, en puré, picado o blandos Trozos pequeños y blandos/suaves	
<b>Proteínas</b> 	Aproximadamente 2-4 cucharadas al día  Carne molida, pollo o pescado Cocido, suave, picado  Frijoles cocidos, lentejas, tofu o huevo  Queso cottage y yogur  Mantequilla de maní	Aproximadamente 1/2 taza al día  Molida, picada o trozos pequeños y blandos/suaves de carne magra, pollo o pescado  Frijoles, lentejas, tofu o huevo cocidos  Queso cottage y yogur  Mantequilla de maní	
<b>Granos/ Cereales</b> 	Aproximadamente 4-8 cucharadas al día  Cualquier variedad de cereal infantil  Cereal seco sin azúcar, pan tostado, galletas (no de azúcar) y pan suave Hasta 2 pequeñas porciones al día	Aproximadamente 2-3 porciones pequeñas al día  Cereales, pan tostado, galletas, panes, arroz, fideos y otros granos integrales y sin azúcar	
<b>Agua</b>	4-8 oz por día	4-8 oz por día	
<b>Jugo</b>	Nada	Nada	

No agregue azúcar, jarabe de maíz o endulzantes a alimentos o bebidas. Los bebés no necesitan jugo hasta después de un año de edad.