

# Valley Children's

Cómo alimentar a su bebé

*Desde recién nacido hasta 23 meses*



Edad	Biberón	Alimentos sólidos
DE RECIÉN NACIDO A 3 MESES	SOLAMENTE leche materna o leche artificial enriquecida con hierro 2 o 3 onzas cada 3 horas	NINGÚN ALIMENTO SÓLIDO NO agregue cereal para bebé al biberón **No empiece a darle alimentos sólidos antes de los 4 meses
DE 4 A 6 MESES	Leche materna o leche artificial enriquecida con hierro, de 4 a 6 onzas cada 3 horas	Dele 1 o 2 cucharadas de cereal enriquecido con hierro para bebé, 2 veces al día; mézclelo con leche materna o con leche artificial. Comience con 1 o 2 cucharadas de verduras y luego fruta 2 veces al día.
DE 6 A 8 MESES	Leche materna o leche artificial enriquecida con hierro 6 onzas cada 3 o 4 horas. Puede darle agua en una taza.	De 4 a 9 cucharadas de cereal, fruta y verduras diariamente. 1 a 6 cucharadas de carne y otros alimentos de proteína (yogur, tofu machacado y frijoles) al día.
DE 9 A 12 MESES	Leche materna o leche artificial enriquecida con hierro 6 onzas cada 3 o 4 horas	De ¼ a 1/2 taza de cereales, fruta y verduras, 2 veces al día. 1/4 a 1/2 taza de yogur o queso al día. De 1/4 a 1/2 taza de carne y alimentos de proteína al día.
1 AÑO	Dele leche entera, 4 onzas, 4 veces al día hasta que cumpla 2 años. No le dé más de 4 onzas de jugo al día. Empiece a darle líquidos en una taza.	3 comidas pequeñas y bocadillos. Ofrézcale frutas y verduras en cada comida. No le dé comidas que lo pongan en riesgo de ahogo.

Edad	Textura	Cereales	Veduras	Frutas	Proteínas
<b>DE 4 a 6 MESES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cocidos y en puré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cereale enriquecida con hierro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ejotes</li> <li>espinacas</li> <li>col rizada</li> <li>brócoli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>manzanas</li> <li>peras</li> <li>plátano crudo</li> <li>aguacate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pollo</li> <li>pavo</li> <li>res</li> </ul>
<b>DE 6 a 8 MESES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cocidos en puré</li> <li>cocidos y blandos</li> <li>machacados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cereale enriquecida con hierro</li> <li>cereal de granos varios</li> <li>alimentos disolubles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zanahorias</li> <li>coliflor</li> <li>calabaza de invierno</li> <li>camotes</li> <li>arvejas (chícharos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mangos</li> <li>melón</li> <li>peras</li> <li>duraznos</li> <li>nectarinas</li> <li>cantalupo</li> <li>papaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>res</li> <li>pollo</li> <li>pavo</li> <li>pescado</li> <li>yema de huevo</li> <li>tofu</li> <li>frijoles</li> </ul>
<b>De 8 a 10 MESES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cocidos y blandos</li> <li>machacados</li> <li>picados en pedazos</li> <li>pequeños</li> <li>molidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cereal frío sin azúcar</li> <li>alimentos disolubles</li> <li>pan</li> <li>pasta</li> <li>cereales</li> <li>arroz</li> <li>galletas de soda sin sal</li> <li>pan tostado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zanahorias</li> <li>coliflor</li> <li>calabaza de invierno</li> <li>camotes</li> <li>arvejas (chícharos)</li> <li>calabaza de verano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mangos</li> <li>melón</li> <li>peras</li> <li>duraznos</li> <li>nectarinas</li> <li>cantalupo</li> <li>papaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>res</li> <li>pollo</li> <li>pavo</li> <li>pescado</li> <li>yema de huevo</li> <li>tofu</li> <li>frijoles</li> <li>queso</li> <li>yogur</li> </ul>
<b>De 10 a 12 MESES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cocidos y blandos</li> <li>machacados</li> <li>picados en pedazos</li> <li>pequeños</li> <li>molido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>todos los cereales</li> <li>galletas de soda</li> <li>pan</li> <li>cereal</li> <li>pasta</li> <li>arroz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zanahorias</li> <li>coliflor</li> <li>calabaza de invierno</li> <li>camotes</li> <li>arvejas (chícharos)</li> <li>calabaza de verano</li> <li>tomates</li> <li>finamente</li> <li>todas las verduras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mangos</li> <li>melón</li> <li>peras</li> <li>duraznos</li> <li>nectarinas</li> <li>cantalupo</li> <li>papaya</li> <li>uvas cortadas en 4</li> <li>cítricos picados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>res</li> <li>pollo</li> <li>pescado</li> <li>huevo e</li> <li>frijoles</li> <li>queso</li> <li>yogur de soja</li> <li>capa fina de mantequilla de frutos secos en pan tostado</li> </ul>

## ✓ Desde recién nacido a 4 meses

- Siempre cargue a su bebé si lo alimenta con el biberón. Nunca deje al bebé con el biberón apoyado.
- No acueste al bebé a dormir con el biberón.
- Nunca comience a darle alimentos sólidos antes de los 4 meses.
- Nunca agregue cereal para bebé al biberón.

## ✓ De 6 a 8 meses

- Comience a enseñarle al bebé a tomar de una taza
- No le dé miel debido al riesgo de presentar botulismo.
- Permita que el bebé se alimente por sí mismo cuando le sea posible.
- Siempre vigile al bebé mientras come para evitar que se ahogue.
- No agregue ni sal, ni azúcar ni especias a la comida.

## ✓ De 4 a 6 meses

- Comience a darle purés al bebé cuando este pueda sentarse con ayuda, sostener la cabeza, mantener la comida en la boca y tragarla.
- Dele cereal solo con una cuchararita.
- Ofrézcale un alimento nuevo a la vez.
- Espere de 3 a 5 días entre cada alimento nuevo que le ofrezca.
- Es probable que su bebé esté listo para los alimentos sólidos aproximadamente a los 6 meses.
- Nunca obligue al bebé a terminarse el biberón ni la comida.
- Ofrézcale purés de un solo ingrediente

## ✓ De 9 a 12 meses

- No le dé ningún otro líquido aparte de leche artificial o leche materna si es menor de 1 año.
- Puede darle a probar un poco de agua aproximadamente a los 6 meses.
- Utilice una taza más que un biberón.
- No agregue ni sal, ni azúcar ni especias a la comida.
- Permita que el bebé coma por sí solo con las manos o con una cucharita
- Permita que el bebé se siente a la mesa con la familia.

## DE 4 A 6 MESES

### Desayuno

4 a 6 onzas de leche materna o de leche artificial 1 o 2 cucharadas de cereal enriquecido con hierro para bebé  
1 o 2 cucharadas de puré de frutas o verduras

### Alimentación con leche

4 a 6 onzas de leche materna o de leche artificial

### Almuerzo

De 4 a 6 onzas de leche materna o de leche artificial

### Alimentación con leche

4 a 6 onzas de leche materna o de leche artificial

### Cena

4 a 6 onzas de leche materna o de leche artificial  
1 o 2 cucharadas de cereal o de proteína  
1 o 2 cucharadas de puré de fruta o de verduras

### Alimentación con leche

4 a 6 onzas de leche materna o de leche artificial

## DE 6 A 8 MESES

### Desayuno

4 a 6 onzas de leche materna o de leche artificial  
2 a 4 cucharadas de cereal enriquecido con hierro para bebé  
2 o 3 cucharadas de puré de frutas o de verduras  
2 o 3 cucharadas de proteína

### Alimentación con leche

4 a 6 onzas de leche materna o de leche artificial

### Almuerzo

4 a 6 onzas de leche materna o de leche artificial  
2 a 4 cucharadas de cereal enriquecido con hierro para bebé  
2 o 3 cucharadas de fruta o de verdura  
2 o 3 cucharadas de proteína

### Alimentación con leche

4 a 6 onzas de leche materna o de leche artificial

### Cena

4 a 6 onzas de leche materna o de leche artificial  
2 o 3 cucharadas de proteína  
2 a 4 cucharadas de cereal para bebé u otros cereales  
2 o 3 cucharadas de fruta o de verdura

### Alimentación con leche

4 a 6 onzas de leche materna o de leche artificial

## DE 9 A 12 MESES

### Desayuno

4 a 6 onzas de leche materna o de leche artificial  
2 a 4 cucharadas de cereales 1 o 2 cucharadas de proteína  
2 cucharadas de fruta o de verdura

### Alimentación con leche

4 a 6 onzas de leche materna o de leche artificial

### Almuerzo

De 4 a 6 onzas de leche materna o de leche artificial  
1 o 2 cucharadas de proteína  
1 o 2 cucharadas de cereales  
2 a 4 cucharadas de fruta o de verdur

### Bocadillo

1/4 de taza de yogur con un fruta blando cortado en trozos

### Cena

2 a 4 cucharadas de proteína  
2 a 4 cucharadas de cereales  
2 a 4 cucharadas de fruta o de verdura

### Alimentación con leche

4 a 6 onzas de leche materna o de leche artificial

## Cereales

6  
porciones al día

1/3 taza  
avena

1/3 a 1/2  
taza  
de cereal

1/4 a 1/3  
taza de  
arroz

1/4 a 1/2  
rebanada  
de pan

1/4 a 1/3  
de taza  
de pasta

1/4 a 1/2  
tortilla de 6  
pulgadas

## Verduras

2 a 3  
porciones al día

1/4 taza  
zanahorias

1/4 taza  
brócoli

1/4 taza  
de ejotes

1/4 taza  
coliflor

1/4 taza  
calabaza

1/4 taza  
guisantes

## Frutas

2 a 3  
porciones al día

1/3 taza  
melón

1/3 taza  
duraznos  
enlatados

1/3 taza  
bayas

1/3 taza  
piña

1/3 taza  
mango

1/3 taza  
peras  
enlatadas

## Calcio

4 a 5  
porciones al día

1/2 taza  
yogur

1 taza de  
requesón

1/2 taza  
leche

1/2 taza  
leche  
Ripple

1/2 cup  
leche de  
soja

1/2 onza  
queso

## Proteínas

2  
porciones al día

1 a 3  
cucharadas  
pollo

1 a 3  
cucharadas  
pescado

1  
huevo

2 a 4  
cucharadas  
de frijoles

2 a 4  
cucharada  
Tofu

1  
cucharada  
mantequilla  
de maní

## día 1

## Ejempl de una comida

**Desayuno**

1/3 taza avena  
1/2 taza leche  
1/3 taza arándanos triturados

**Bocadillo**

1/2 taza yogur  
1/3 taza duraznos

**Almuerzo**

1 a 3 cucharadas de pollo  
1 /2 taza arroz  
1 /2 taza ejotes

**Bocadillo**

1/2 taza peras enlatadas  
10 galletas  
1 taza leche de soja

**Cena**

2-4 cucharada frijoles  
1/2 taza leche  
1 Tortilla  
1/2 taza zanahorias cocidas

## día 2

## Ejempl de una comida

**Desayuno**

1/2 taza cereal  
1/2 taza leche  
1/3 taza fresas

**Bocadillo**

1/3 taza plátano  
1 taza leche

**Almuerzo**

1-3 cucharada pavo  
1/2 taza papas  
1/4 taza brócoli cocinado  
1/2 taza yogur

**Bocadillo**

10 galletas  
1/4 taza coliflor cocinado

**Cena**

1-3 cucharada pez  
1/2 taza pasta  
1/4 taza espárragos  
1/2 taza leche

Choose Two:  
Fruit • Veggies • Starch • Protein

1/4 taza frijoles  
+  
1 Tortilla

Palitos de pretzel  
+  
1 cucharada de  
mantequilla de nuez

1/4 taza de vegetales  
+  
1 cucharada de  
hummus

1/2 Plátano Mediano  
+  
1 cucharada de  
mantequilla de maní

Cereal de grano  
entero  
+  
1/2 taza de leche

1/2 taza de fruta  
enlatada  
+  
1/2 taza de yogur

Bayas  
+  
1/2 taza yogur

2 cucharadas de  
aguacate  
+  
1 rebanada de pan  
tostado integral

Tallos de apio  
+  
1 cucharada de  
mantequilla de  
maní

palito de verduras  
+  
1 cucharada de  
aderezo para  
ensaladas

Pepinos  
+  
1 TBSP  
Queso

Batido de frutas



## Evite los siguientes alimentos

- queso en cubitos o en bloques
- goma de mascar
- frutas secas (uvas pasas)
- gomitas
- caramelos duros, pastillas para la tos, gomitas, paletas y demás
- pretzels duros, papitas de pretzel cubitos de hielo
- malvaviscos
- elote
- frutossecos y semillas, panes, galletitas y cereales que contienen frutos secos y semillas
- palomitas de maíz
- cucharada de mantequilla de cacahuete (maní) o de otros frutos secos.
- Unte una capa fina de mantequilla frutos secos sobre otros alimentos.
- Sirva solamente las mantequillas de frutos secos que sean cremosas y sin trozos.
- uvas enteras
- tomatitos cherry enteros
- cerezas enteras
- zanahorias crudas
- salchichas
- perros calientes

## Haga de la comida algo seguro

- Cocine o hierva los alimentos duros como las zanahorias, hasta cuando estén lo suficientemente blandas para perforar con un tenedor.
- Quite las semillas, las pepitas o la cáscara dura de las frutas y de las verduras.
- Pique finamente en tajadas, tiras o pedazos pequeños (no más de media pulgada) o raye, machaque o haga en puré los alimentos.
- Muela las carnes duras.
- Quite todos los huesos de las carnes
- No permita que coma mientras juegue

## Corte los alimentos redondos en trozos más pequeños

Corte estos alimentos por la mitad a lo largo.



Luego corte en trozos más pequeños (no más grandes de 1/2 pulgada) cuando los sirva a niños pequeños



Además de los alimentos enumerados, evite servir alimentos que sean del ancho de una moneda de cinco centavos, que es aproximadamente el tamaño de la garganta de un niño pequeños



## Corte los alimentos en forma de tubo en trozos más pequeños

Corte los alimentos en forma de tubo, como las mini zanahorias, los palitos de queso, las salchichas, etc, en tiras cortas en vez de trozos redondos

