

Valley Children's

Cómo alimentar a un bebé
con alergia a la leche

Desde recién nacido hasta 23 meses



Valley
Children's
HEALTHCARE

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 (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 de soja De 1/4 a 1/2 taza de carne y alimentos de proteína al día.
1 AÑO	Dele leche de soja or leche Ripple, 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	Proteinas
DE 4 a 6 MESES	<ul style="list-style-type: none"> cocidos y en puré 	<ul style="list-style-type: none"> cereale enriquecida con hierro 	<ul style="list-style-type: none"> ejotes espinacas col rizada brócoli 	<ul style="list-style-type: none"> manzanas peras plátano crudo aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> pollo pavo res
DE 6 a 8 MESES	<ul style="list-style-type: none"> cocidos en puré cocidos y blandos machacados 	<ul style="list-style-type: none"> cereale enriquecida con hierro cereal de granos varios alimentos disolubles 	<ul style="list-style-type: none"> zanahorias coliflor calabaza de invierno camotes arvejas (chícharos) 	<ul style="list-style-type: none"> mangos melón peras duraznos nectarinas cantalupo papaya 	<ul style="list-style-type: none"> res pollo pavo pescado yema de huevo tofu frijoles
De 8 a 10 MESES	<ul style="list-style-type: none"> cocidos y blandos machacados picados en pedazos pequeños molidos 	<ul style="list-style-type: none"> cereal frío sin azúcar alimentos disolubles pan pasta cereales arroz galletas de soda sin sal pan tostado 	<ul style="list-style-type: none"> zanahorias coliflor calabaza de invierno camotes arvejas (chícharos) calabaza de verano 	<ul style="list-style-type: none"> mangos melón peras duraznos nectarinas cantalupo papaya 	<ul style="list-style-type: none"> res pollo pavo pescado yema de huevo tofu frijoles yogur de soja
De 10 a 12 MESES	<ul style="list-style-type: none"> cocidos y blandos machacados picados en pedazos pequeños molido 	<ul style="list-style-type: none"> todos los cereales galletas de soda pan cereal pasta arroz 	<ul style="list-style-type: none"> zanahorias coliflor calabaza de invierno camotes arvejas (chícharos) calabaza de verano tomates finamente todas las verduras 	<ul style="list-style-type: none"> mangos melón peras duraznos nectarinas cantalupo papaya uvas cortadas en 4 cítricos picados 	<ul style="list-style-type: none"> res pollo pescado huevo e frijoles yogur de soja capa fina de mantequilla de frutos secos en pan tostado

✓ 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.

Leches artificiales que deben evitar para lactantes y niños pequeños:

- 360 Total Care
- 360 Sensitive
- Total Comfort
- Enfamil
- Gentlease
- Pediasure
- NIDO
- Boost Kid Essentials
- Carnation Breakfast Essentials

Sustitutos sin leche

Consulte al especialista en nutrición de su hijo, acerca de alternativas a la leche artificial que no contengan leche de vaca.

Alternativas a la leche

Para niños de 1 a 2 años

- leche de soja
- leche Ripple

La leche es una fuente importante de proteína, calcio y vitamina D que ayuda a la nutrición de su hijo. No todas las alternativas a la leche suministran las cantidades adecuadas de estos nutrientes esenciales.

Alternativas a la leche

Para las madres que amamantan

- leche de soja
- leche Ripple
- leche de avena
- leche de almendras
- leche de coco

Si amamanta a un bebé que tiene alergia a la leche de vaca, es importante que usted elimine la leche de vaca de su alimentación.

Lea la etiqueta que presenta el contenido nutricional

Evite los alimentos que contienen los siguientes ingredientes

Casein
Caseinate
Diacetyl
Lactoglobulin
Lactalbumin
Lactoferrin
Lactose
Rennet
Whey

Recuerde que ¡las frutas y verduras nunca contienen leche!

Alternativas a la mantequilla

- aceite de canola
- aceite de maíz
- aceite de aguacate
- aceite de oliva
- aceite vegetal
- margarina sin leche

Alternativas al yogur

- yogur de leche de soja
- yogur de leche de leche de almendras
- yogur de leche de avena

Foods that May Contain Milk

- queso
- natilla
- mantiguilla
- crema
- yogur
- mayonesa
- pastel
- Crema de café
- pan
- galletas
- Granola
- sopa
- vendaje
- pudín
- mantequilla
- chocolate
- mitad y mitad leche
- chocolate caliente
- postre
- pasteles

Los alimentos cuyas etiquetas digan: sin productos lácteos, sin leche o veganos ¡está bien consumirlos!

Se deben evitar los alimentos que contengan leche de vaca tanto para el bebé como para la madre que amamante.

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 de soja 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 de
coco

1/2 onza
queso sin
lácteos

1/2 taza
yogur de
soja

1/2 taza
leche
Ripple

1/2 cup
leche de
soja

1/2 taza
yogur de
avena

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 de soja
1/3 taza arándanos triturados

Bocadillo

1/2 taza yogur de coco
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 de soja
1 Tortilla
1/2 taza zanahorias cocidas

día 2

Ejempl de una comida

Desayuno

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

Bocadillo

1/3 taza plátano
1 taza leche Ripple

Almuerzo

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

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 Ripple

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 de
soya

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

Bayas
+
1/2 taza de yogur de
leche de avena

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 sin lácteos
Queso crema

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

