

# Alimentación infantil



Edad	Señales de desarrollo	Leche Materna o Fórmula	Granos	Alimentos proteicos	Frutas	vegetales
0 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saca la lengua para pegarla al pecho o bebe de un biberón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche Materna: 8-12 veces al día.</li> <li>Fórmula para bebés: 18-32 oz/día.</li> </ul>	Nada	Nada	Nada	Nada
6 a 8 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene control de cabeza y cuello.</li> <li>Puede sentarse con ayuda.</li> <li>Agarra objetos pequeños como comida o juguetes.</li> <li>Puede mover la comida a la parte posterior de la boca usando la lengua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La leche materna: 6-9 veces al día.</li> <li>Formula infantil: 24-32 oz/día.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 a 4 cucharadas de granos/día</li> <li>Cereales infantiles fortificados con hierro, pedazos de pan tostado.</li> <li>Déle cereal infantil fortificado con hierro primero, espere para dar pedazos de pan y panecillos hasta que el bebé esté más cerca de los 8 meses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 a 4 cucharadas de alimentos proteicos/día</li> <li>Carne, aves, pescado, huevos, queso, yogur, frijoles y lentejas.</li> <li>Todos los alimentos con proteínas deben estar cocidos, sin sabores añadidos, colados y hechos puré o triturados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 a 8 cucharadas de frutas/día</li> <li>Frutas frescas, congeladas, enlatadas o enfrascadas comercialmente.</li> <li>Todas las frutas deben ser suaves, sin sabores añadidos, coladas y en puré o trituradas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 a 8 cucharadas de verduras/día</li> <li>Verduras frescas, congeladas, enlatadas o enfrascadas comercialmente.</li> <li>Todas las verduras deben estar cocidas sin sabores añadidos, coladas y en puré o trituradas.</li> </ul>
8 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede sentarse sin ayuda.</li> <li>Agarra alimentos con el pulgar y el índice.</li> <li>Se alimenta con el pulgar y el índice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche Materna: 4+ veces al día.</li> <li>Formula infantil: Aproximadamente 24 oz/día.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 a 8 cucharadas de granos/día</li> <li>Cereales infantiles fortificados con hierro, trozos de pan y panecillos blandos, trozos pequeños de galletas o cereales y fideos cocidos blandos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 a 8 cucharadas de alimentos con proteínas/día.</li> <li>Carne, aves, pescado, huevos, queso, yogur, frijoles y lentejas todos los días.</li> <li>Todos los alimentos con proteínas deben cocinarse; sin sabores añadidos, molidos, finamente picados o cortados en cubitos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 a 12 cucharadas de frutas/día</li> <li>Frutas frescas, congeladas, enlatadas o enfrascadas comercialmente.</li> <li>Todas las frutas deben ser suaves y sencillas; y molidas, finamente picada y sin huesos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 a 12 cucharadas de verduras/día</li> <li>Verduras frescas, congeladas, enlatadas o enfrascadas comercialmente.</li> <li>Todas las verduras deben cocinarse; Sin sabores añadidos, molidas, finamente picadas o en cubitos.</li> </ul>

**Nota:** Ocasionalmente, se puede ofrecer queso y yogur a los bebés a partir de los seis meses. La leche de vaca no debe ofrecerse a los bebés antes de que cumplan 1 año.

# Alimentación infantil

## ¿Cuáles son los mejores alimentos para darle primero a mi bebé?

Los primeros alimentos de su bebé deben tener un alto contenido de hierro y zinc, que incluyen cereales infantiles fortificados con hierro y alimentos con proteínas, como puré de carnes, aves o pescado. Darle a su bebé alimentos con alto contenido de hierro y zinc todos los días lo ayudará a crecer y desarrollarse. Asegúrese de que las carnes que le dé a su bebé estén bien cocidas para que su bebé no se enferme.

Después de darle cereales enriquecidos con hierro y / o puré de carne, continúe ofreciendo un nuevo alimento cada 3-5 días. Incluya todos los grupos de alimentos, como frutas, verduras, cereales y proteínas. Para cuando su bebé tenga entre 7 y 8 meses, debería estar comiendo una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos.



## ¿Cómo introducir nuevos alimentos a mi bebé?

Preséntele a su bebé un alimento de un solo ingrediente a la vez. Esto ayudará a que su bebé se acostumbre a la nueva comida y le ayudará a usted a estar atento a cualquier alergia. Espere de 3 a 5 días entre la introducción de nuevos alimentos.

Cuando introduzca un nuevo alimento, comience por dar 1-2 cucharadas de alimento. Comenzar con pequeñas cantidades de alimentos ayudará a su bebé a acostumbrarse a los diferentes sabores y texturas de los nuevos alimentos. A medida que su bebé crezca, tendrá más apetito por los alimentos para bebés. Siga sus señales de saciedad para saber cuándo ha terminado de comer.

Es normal que los bebés no estén seguros de los nuevos alimentos. A medida que los bebés comen alimentos con el tiempo, se acostumbrarán a las diferentes texturas y sabores. Es posible que los bebés necesiten probar un alimento más de 10 veces antes de que les empiece a gustar.

## Comidas que se deben evitar:

- **No** le dé a su bebé miel ni alimentos que contengan miel (incluidas galletas de miel o cereales) hasta que tenga 1 año.
- **No** le dé a su bebé leche de vaca antes de que cumpla 1 año.
- Evite dar jugo de frutas o mezclar alimentos para bebés o cereales en el biberón, a menos que su médico se lo indique.
- Evite darle a su bebé los siguientes alimentos:
  - Alimentos y bebidas con cafeína como refrescos, café o té.
  - Alimentos y bebidas azucarados como gaseosas, bebidas deportivas, helados, dulces o cereales azucarados.
  - Endulzantes artificiales, como en alimentos y bebidas "dietéticos".
  - Alimentos salados o con alto contenido de grasa.



UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

created 05/2020