



Cómo alimentar a su bebé

“No es fácil lograr que mi hijo pruebe alimentos nuevos. Descubrí que, si le sirvo pequeñas cantidades de un alimento nuevo una y otra vez, con el tiempo finalmente lo prueba.”

—Mamá de Kaiser Permanente

Deje que su bebé marque el camino

Si su bebé toma leche materna, de fórmula o ambas, es importante que vea las señales de cuándo está con hambre y cuándo está lleno.

- Fíjese: los bebés le avisan cuando quieren más y, cuando están llenos, cierran la boca y se dan vuelta.
- No intente forzar a su bebé para que termine el biberón o que vacíe ambos senos. La cantidad que comen puede variar de un día para el otro.

¿Cuándo comenzar con los alimentos sólidos?

Es importante que solo le dé leche materna o de fórmula hasta que el bebé tenga al menos 4 meses. Si le ofrece otra cosa demasiado pronto puede ser peligroso.

¿Mi bebé está listo?

La mayoría de los bebés están listos para comer alimentos sólidos cuando:

- Tienen de 4 a 7 meses de vida.
- Pueden sentarse y controlan bien la cabeza/el cuello.
- Están interesados: lo miran comer, quieren tomar la comida, abren la boca.

Alimentos para ofrecerles

Cuando su bebé esté listo, puede introducir estos alimentos en forma segura, en cualquier orden.

- Verduras y frutas en puré. (Incluso si al bebé no le gusta al principio una comida, siga ofreciéndosela). Puede comer verduras y frutas dulces, como bananas y camotes y, también, le puede ofrecer brócoli o zanahorias.

- Carne o legumbres bien molidas (son buena fuente de hierro).
- Avena para lactantes u otro cereal integral para lactantes, mezclados con leche materna o de fórmula.
- Yogur de leche entera; requesón.
- Queso en hebras.

No más dulce para el bebé

Enséñele al bebé a que le gusten los alimentos sin endulzar.

- No le dé jugo ni otras bebidas dulces.
- Evite alimentos con azúcares agregados.
- Ofrezca fruta en puré sin agregados. Los bebés no necesitan postres para bebés.

Sobre las alergias a ciertos alimentos

Se solía recomendar esperar para introducir algunos alimentos hasta que los bebés fueran más grandes. Las nuevas investigaciones demostraron que, si les damos a los bebés de entre 4 y 6 meses alimentos variados en pequeñas cantidades, los ayudará a prevenir algunas alergias a los alimentos.

Cómo introducir alimentos en forma segura:

- Dele alimentos nuevos de a uno por vez, para estar atentos en caso de que el bebé tenga una reacción alérgica.
- Comience con cantidades muy pequeñas. Si no tiene ninguna reacción después de 10 minutos, siga dándole el alimento en forma regular (de 2 a 3 veces por semana).
- Espere de 2 a 3 días antes de darle el siguiente alimento nuevo. Esto le da tiempo a su bebé para que se adapte. Si su bebé tiene una reacción, es más fácil saber qué alimento la causó.

Nota especial sobre los productos con cacahuete

Si su bebé tiene un eczema grave o una alergia al huevo, hable con el médico de su hijo antes de introducir productos con cacahuates.

Las señales de que su bebé puede ser alérgico a un alimento incluyen las siguientes:

- diarrea o vómitos
- problemas respiratorios
- erupción o urticaria

Consejos de seguridad

- Dele de comer con una pequeña cuchara con borde de goma.
- No le dé directamente de la botella o bolsa:
 - o Coloque una pequeña cantidad en un plato limpio. Cuando el bebé ya no quiera comer más, deseche lo que haya quedado. (La saliva del bebé puede echar a perder el alimento que queda).
 - o Guarde la comida que haya quedado en su recipiente original durante 2 días como máximo.
- No se ponga chupones ni utensilios del bebé en su boca. Esto aumenta el riesgo de que el bebé tenga una infección o caries.
- Aprenda lo que debe hacer si su hijo se está asfixiando. Podría tomar clases de primeros auxilios.

No le dé estos alimentos ni bebidas:

- jugo u otras bebidas dulces
- miel
- leche de vaca
- leche de soya
- leche de cabra

Peligros de atragantamiento:

- trozos de carne o de queso
- uvas enteras
- salchichas
- palomitas de maíz
- verduras crudas
- dulces duros o pegajosos
- nueces (enteras o picadas)
- mantequilla de maní con trozos o muy espesa

Guía de comidas para el primer año de su bebé:

| Del nacimiento a los 4 a 6 meses | Alrededor de los 6 meses | De 6 a 8 meses |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Dele un suplemento de vitamina D si lo alimenta solo con leche materna. • Dele de comer a demanda después de las primeras 2 semanas. Una "toma" de leche materna o de fórmula puede ser de 3 a 7 onzas. • Preste atención a las señales de hambre, como el estado de alerta, el reflejo de búsqueda y si abre y cierra la boca. • Preste atención a las señales de que el bebé está lleno (gira la cabeza, se sale del pezón). Los bebés saben cuándo dejar de comer. • Siempre sostenga al bebé cuando le dé el biberón. • No le dé agua ni nada más para beber. | <ul style="list-style-type: none"> • Siga alimentando a su bebé con leche materna o de fórmula. Es su fuente principal de nutrición. • Ofrezca pequeñas cucharadas de aguacate, plátano o camote en puré. • Ofrezca avena para lactantes u otro cereal integral para lactantes (mezcle con leche materna o de fórmula). • Ofrezca otros purés de un solo ingrediente, tales como frutas, verduras, carnes, legumbres y yogur de leche entera. • Si no tiene problemas con las alergias (eczema grave; alergia al huevo), puede introducir productos con cacahuete. Siga las indicaciones de My Doctor Online. No le dé cacahuates enteros ni mantequilla de maní con trozos. | <ul style="list-style-type: none"> • Continúe con la leche materna y/o de fórmula. • Ofrézcale agua en una taza con las comidas. No le dé jugo ni otras bebidas dulces. • Ofrézcale nuevas comidas, como huevos revueltos, requesón o tofu blando. • Mezcle plátano en papilla con yogur natural de leche entera. Si no tiene problemas con las alergias, puede también mezclar una pequeña cantidad de mantequilla de maní suave. • Siga ofreciéndole alimentos variados. Los bebés generalmente necesitan probar una comida más de 10 veces antes de aceptarla. • No agregue azúcar ni sal a las comidas. • Deje que el bebé empiece a comer solo. Una comida de alimentos sólidos puede ser de 4 a 7 cucharadas. • Deje que el bebé decida cuándo y cuánto comer. Esté atento a las señales de que su bebé está con hambre y lleno. |
| De 8 a 10 meses | De 10 a 12 meses | 1 año |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ofrezca a su hijo alimentos sólidos antes de darle leche materna o de fórmula. Una comida puede ser de 5 a 8 cucharadas. • Dele agua. No le dé jugo ni otras bebidas dulces. • Ofrézcale distintas frutas, verduras y granos integrales. • Pruebe darle alimentos para que coma con las manos, tales como los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> o queso blando rallado o en hebras o rebanadas de pan integral tostado con un poco de mantequilla de maní u otra mantequilla de nueces o hummus o huevos revueltos o trozos blandos de fruta o verduras cocidas o pollo, pescado o tofu molido o finamente picado o legumbres cocidas | <ul style="list-style-type: none"> • Siga amamantándolo el tiempo que los dos lo disfruten. • Ofrézcale alimentos en puré o picados de lo que come el resto de la familia, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> o panes integrales o fruta o verduras cocidas, carnes blandas, pollo, pescado, tofu o legumbres o huevos cocidos • Deje que el bebé se siente a la mesa con la familia y que use una cuchara o las manos para alimentarse solo. Una comida puede ser de 6 a 12 cucharadas. • Intente no presionar a su bebé a comer y deje que la hora de comer sea relajada. • Reduzca lentamente el número de veces que lo alimenta con leche materna o de fórmula a medida que coma más alimentos y beba de una taza. | <ul style="list-style-type: none"> • Deje de dar leche de fórmula al bebé. Reemplácela por 4 onzas de leche entera o leche de soya entera. • No le dé jugo ni otras bebidas dulces. • Sírvale las bebidas únicamente en taza. • Dele de 2 a 3 pequeñas comidas saludables por día y los bocadillos. Una comida de alimentos sólidos puede ser de 8 a 16 cucharadas. • Ofrezca variedad de frutas y de verduras durante el día. • Ofrezca comidas saludables regularmente y deje que su hijo decida cuánto quiere comer. Es normal que le vaya cambiando el apetito. • Siéntense juntos a la mesa para comer, sin distracciones como los teléfonos o la televisión. • No lo soborne ni lo recompense con comida. |

Otros recursos: ✓ Descargue nuestra aplicación, **My Doctor Online**, en App Store o en Google Play.
 ✓ Visite kp.org/mydoctor para obtener más recursos.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Consulte a su médico si tiene problemas de salud persistentes o si tiene otras preguntas. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico.

Algunas fotos pueden incluir modelos en lugar de pacientes reales.

© 2018, The Permanente Medical Group, Inc. Todos los derechos reservados. Regional Health Education.
 011061-123 (Rev 5/18) Feeding Your Baby