



Introducción de los alimentos de la familia



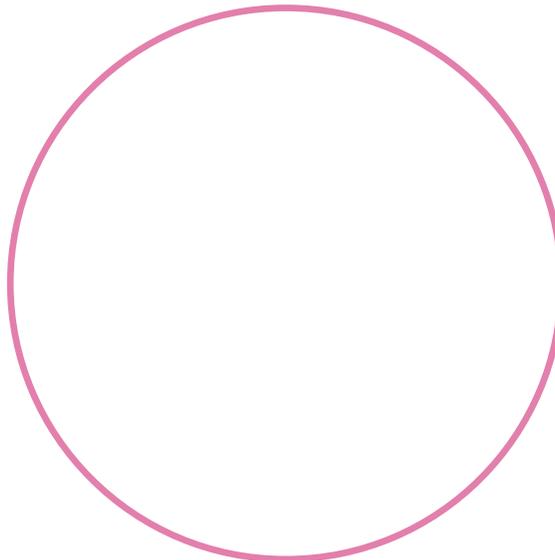
Sugerencias para la alimentación



Empezar con una taza



Alimentos y bebidas que se deben evitar



Horas de comida felices

Infantes de 6-12 meses

Introducción de los alimentos de la familia

Preguntas sugerida:

- ¿Qué preguntas tiene acerca de darle alimentos sólidos a su bebé?

Sugerencias:

- Espere hasta que su bebé dé señales de estar listo para comer alimentos sólidos, tales como sentarse sin apoyo, alcanzar, agarrar y tomar alimentos de una cuchara.
- Empezar con cereal para bebés o déle puré de vegetales suave y colado.
- No ponga cereal ni otros alimentos en el biberón.
- Introduzca un solo alimento a la vez. Es probable que usted tenga que ofrecerle a su bebé los alimentos muchas veces antes de que los coma.
- Lo bebés necesitan practicar para aprender a comer. Sea paciente. Los bebés comen desordenadamente.
- Alrededor de los 8 meses los bebés disfrutan de tomar pequeños pedazos de alimentos con sus dedos.

Folleto:

- *Feeding Your Baby 6 to 12 Months (Alimentando a su bebé de 6 a 12 meses de edad)*
- *I'm Ready! (¡Estoy listo!) Feeding Family Foods to Your Baby (Alimentando a su bebé con alimentos para la familia)*

Sugerencias para la alimentación

Pregunta sugerida:

- ¿Qué preguntas o preocupaciones tiene acerca de preparar la leche de fórmula o alimentar a su bebe?

Sugerencias:

- La leche materna es todavía el mejor alimento para su bebé.
- Quítele a su bebé el biberón gradualmente alrededor de los 12 meses de edad. Si está amamantando, continúe siempre que usted y su bebé quieran.
- A pesar de que la leche materna o la fórmula continuarán siendo la parte más importante de lo que su bebé come, gradualmente tomará menos a medida que coma más alimentos sólidos.
- Permita que su bebé se alimente con una cuchara o con sus manos. Sea paciente. Los bebés comen desordenadamente.
- Los bebés pueden ahogarse fácilmente con alimentos como perros calientes, papalinas, papas fritas, nueces, uvas, palomitas de maíz y caramelos.

Folleto:

- *Feeding Your Baby 6 to 12 Months (Alimentando a su bebé de 6 a 12 meses de edad)*
- *I'm Ready! (¡Estoy listo!) Feeding Family Foods to Your Baby (Alimentando a su bebé con alimentos para la familia)*

Empezar con una taza

Pregunta sugerida:

- ¿Qué preguntas tiene acerca de que su bebé empiece a utilizar una taza?

Sugerencias:

- Empezar a enseñar a su bebé a utilizar una taza alrededor de los seis meses.
- Quítele a su bebé el biberón gradualmente alrededor de los 12 meses de edad. Si está amamantando, continúe siempre que usted y su bebé quieran.
- Los niños que usan el biberón después del primer año usualmente aumentan demasiado de peso.
- Si usa un biberón para la noche, llénelo únicamente con agua.
- Limite el jugo a 2 onzas mezcladas con 2 onzas de agua al día. Déle el jugo en una taza, no en un biberón.
- No le dé leche de vaca normal hasta que su bebé cumpla un año de edad.

Folleto:

- *Time for a Cup – 6 to 8 month old (Ya es tiempo de utilizar una taza: de 6 a 8 meses de edad)*

Alimentos y bebidas que se deben evitar

Preguntas sugerida:

- ¿Qué ha escuchado acerca de los alimentos o bebidas que su bebé no debe ingerir por ahora?

Sugerencias:

- Nunca le de a su bebé claras de huevo o alimentos con miel.
- Los bebés pueden ahogarse fácilmente con alimentos como perros calientes, papalinas, papas fritas, nueces, uvas, palomitas de maíz y caramelos.
- Siempre siente a su bebé cuando esté comiendo.
- No le dé leche de vaca normal hasta que su bebé cumpla un año de edad.
- No le dé bebidas que tengan alto contenido de azúcar y bajo contenido de nutrientes como Kool-Aid, sodas y jugos.

Folleto:

- *Birth to 8 Months (Del nacimiento a los 8 meses de edad)*
- *Feeding Your Baby 6 to 12 Months (Alimentando a su bebé de 6 a 12 meses de edad)*

Temas para su elección

Infantes de 6–12 meses

Horas de comida felices

Preguntas sugerida:

- ¿Qué preocupaciones tiene acerca de la hora de la comida?

Sugerencias:

- Los padres deciden qué servir y cuándo. Los bebés deciden cuánto comer.
- Apague la televisión durante la hora de la comida. Haga de la hora de la comida un momento para compartir en familia.
- Es normal que los bebés jueguen con su comida.
- La hora de la comida es un buen momento para que los papás y otros se involucren en darle de comer al bebé.
- Los bebés necesitan practicar para aprender a comer. Trate de no preocuparse si su bebé derrama la comida. Sea paciente. Los bebés comen desordenadamente.

Folleto:

- *Birth to 8 Months (Del nacimiento a los 8 meses de edad)*
- *Feeding Your Baby 6 to 12 Months (Alimentando a su bebé de 6 a 12 meses de edad)*