



Cómo saber si su bebé es alérgico a un alimento nuevo

A veces los bebés tienen reacciones a un alimento nuevo. Puede ser sólo una reacción pasajera. Sin embargo, en un número muy pequeño de casos, podría ser una reacción alérgica. Si en su familia hay antecedentes de alergias alimenticias, su bebé podría tener un riesgo más alto.

Señales de una reacción alimenticia:

- Diarrea
- Vómito
- Dolor de estómago
- Erupciones en la piel (como el eczema)
- Tos
- Jadeo al respirar u otros problemas respiratorios

SI OBSERVA UNA REACCIÓN DESPUÉS DE QUE SU BEBÉ COMA UN ALIMENTO NUEVO, deje de darle ese alimento y llame a su médico o enfermera. Si no observa ninguna reacción después de cinco días, siga dándole a su bebé ese alimento y empiece a incorporar otro alimento nuevo.

NO LE DE MIEL A SU BEBÉ NI LE OFREZCA COMIDAS QUE CONTENGAN MIEL. La miel podría contener esporas que causan botulismo. El botulismo es una enfermedad rara pero grave causada por una toxina que ataca los nervios del cuerpo. El botulismo puede enfermar seriamente a su bebé.



Construyan gratos recuerdos comiendo en familia

Cocinen juntos. Coman juntos. Conversen juntos. Fortalezcan la unión familiar comiendo en familia.

- Conversen acerca de cosas divertidas y felices. Incluyan a su bebé. Muevan la silla del bebé para que esté cerca de la mesa. A los bebés les gusta compartir la mesa con los padres y con toda la familia.
- Concéntrense en la comida y en los demás. Apaguen la televisión. Atiendan las llamadas de teléfono más tarde. Guarden los aparatos móviles.

Para ayudarla a encontrar recursos de nutrición, buscar un dentista de Apple Health o para ver si califica para los beneficios del Programa nutricional para mujeres, infantes y niños (WIC) o para el Programa de asistencia suplementaria nutricional (SNAP):

WithinReach

Llame a la línea de Help Me Grow Washington al **1-800-322-2588** (servicio TTY 711) o visite www.ParentHelp123.org



Child Profile es un programa del Departamento de Salud del estado de Washington.

¡Síguenos en Facebook @MirameCrecerWA
Visitenos en miramecrecerwa.org

Esta publicación fue posible, en parte, gracias al acuerdo cooperativo #IP000762 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Si usted tiene una discapacidad y necesita este documento en otro formato, por favor llame al 1-800-322-2588 (para servicio TTY, marque 711).

©2020 by Child Profile 325-02015 DOH 348-412 April 2020

Alimentando a su bebé

△ 6 A 12 MESES



La hora de comer es un momento especial * * *

Introduzca alimentos nuevos gradualmente de uno en uno a la dieta de su bebé para permitir que se adapte y acepte la nueva experiencia. Hacerlo le permite estar al pendiente de posibles reacciones a un alimento nuevo. Si su bebé no quiere comer un alimento nuevo, ofrézcalo de nuevo más tarde. Su bebé quizás necesite probar un alimento nuevo varias veces antes de aceptarlo.

Consejos para empezar:

- Lávese las manos y las de su bebé antes de preparar comida o alimentar a su bebé.
- Comience con cantidades pequeñas y ofrezca una a dos cucharaditas de comida al día.
- Siéntelo en una silla alta para bebés y use el cinturón para asegurarlo a la silla.
- Siéntelo frente a usted para que no tenga que voltear su cabeza para comer de la cuchara.
- Anímelo a usar una cuchara y los dedos al comer.
- Anímelo a practicar a cómo beber de una taza.
- No se estrese. La hora de comer es desordenada.
- Tire los restos de comida que no se termine.

¡Aprender a comer alimentos es algo nuevo para su bebé! * * *

Su bebé querrá su atención mientras aprende esta nueva habilidad. Ayúdelo a dar lo mejor de sí al comer. Siga los siguientes consejos:

- Ofrézcale comida cuando esté tranquilo, despierto y sin mucha hambre.
- Háblele con voz baja y con amabilidad.
- Compartan juntos su tiempo sin usar dispositivos móviles.
- ¡Siga el ejemplo de su bebé! Esté atento a las señales de que su bebé todavía tiene hambre o está lleno. Su bebé girará la cabeza o cerrará la boca cuando esté lleno, pero se molestará si le quita la comida demasiado pronto.

¿Está listo su bebé para los alimentos sólidos? △ △ △

Aprendiendo a comer alimentos sólidos es un momento emocionante para usted y su bebé. Espere a que su bebé esté listo para los alimentos sólidos. Para la mayoría de los bebés eso sucede alrededor de los seis meses de edad o cuando se lo indique el médico.

Su bebé podría estar listo cuando muestra señales de que puede:

- Agarrar y sujetar cosas.
- Sentarse bien con apoyo.
- Sostener su cabeza firmemente.
- Abrir y cerrar la boca sobre una cuchara.
- Tragar comida.
- Mover la comida por la boca usando la lengua.
- Usar una taza con ayuda.



Los hábitos alimenticios de su bebé cambiarán

Cuando su bebé empiece a interesarse más en los alimentos sólidos, quizás quiera beber menos leche materna o fórmula. La leche materna o de fórmula aún es importante y le dará la mayoría de los nutrientes que necesita hasta que cumpla un año. Agregue lentamente alimentos sólidos a la dieta de su bebé mientras continúa dándole leche materna o de fórmula. Agregue alimentos más espesos y grumosos cuando su bebé esté listo.

Alimentos que pueden causar asfixia △ △ △

Su bebé podría asfixiarse con alimentos duros o redondos. Es mejor evitar estos alimentos:

- Verduras crudas (como las zanahorias o el apio)
- Frutas con cáscara (como las manzanas)
- Pollo o pescado con huesos
- Nueces o mantequillas de nueces
- Papitas, palomitas de maíz o tortillas fritas
- Caramelos duros
- Galletas
- Tocino
- Frutas secas, como las pasas
- Alimentos redondos (como las uvas enteras o los pedazos de salchichas)



Su bebé necesita leche materna o de fórmula △ △ △

Entre los 6 y los 12 meses de edad la mayoría de los nutrientes que su bebé necesita provienen de la leche materna o de fórmula. A medida que su bebé crece día a día, es natural que cambie sus hábitos de alimentación. Alimente a su bebé cuando muestre signos de hambre. Tal vez tenga que alimentar a su bebé con leche materna o de fórmula de seis a ocho veces por día. El estómago de su bebé ya puede ahora aceptar entre seis u ocho onzas a la vez. Permítale beber hasta que esté satisfecho. Amamantar más allá del año tiene muchos beneficios para usted y su bebé. Continúe amamantando el tiempo que usted desee y su bebé quiera.

Su bebé no necesita bebidas dulces

No ofrezca bebidas dulces como los refrescos o gaseosas, las bebidas deportivas o energéticas, los ponches de fruta o cualquier tipo de jugo (incluso los 100% naturales) a ningún bebé menor de un año de edad. Estas bebidas pueden quitarle a cualquier bebé el apetito por los alimentos saludables que los ayudan a crecer. Las bebidas dulces podrían también dañarles los dientes de leche.



Cuide la boca de su bebé * * *

- Limpie los dientes y las encías de su bebé después de cada comida y antes de acostarlo a dormir con un paño limpio y húmedo o con un cepillo de dientes pequeño, si aún está despierto. Si su bebé se ha dormido, no lo despierte. Mejor límpirole los dientes y encías cuando se despierte.
- Si amamanta a su bebé, quítele el pecho en cuanto se quede dormido.
- No pre-mastique la comida de su bebé antes de dársela, ni limpie el chupón con su boca antes de dárselo, ni comparta la misma taza y cubiertos con su bebé. Los microbios causantes de la caries dental pueden transmitirse por medio de su saliva a la boca de su bebé.
- Su bebé puede practicar a como beber agua, leche materna o de fórmula usando una taza.

Proteja los dientes de leche de su bebé

Aunque aún no los pueda ver, los dientes de su bebé han empezado a formarse y crecer. Planee la primera visita dental de su bebé en los primeros seis meses después de que aparezca el primer diente o a más tardar cuando cumpla su primer año de edad. Pregúntele a su médico sobre la salud bucal de su bebé durante sus chequeos de salud infantil.

Enseñe a su bebé a usar una taza △ △ △

Enseñe a su bebé a beber agua de un vasito o una taza cuando tenga alrededor de seis a siete meses de edad. En una taza, dele a beber una pequeña cantidad de leche materna, fórmula o agua con la comida.



Consejos para alimentar a su bebé

△ 6 a 7 meses

Mezcle los primeros alimentos sólidos de su bebé con un poco de leche materna o de fórmula. Haga la mezcla más espesa a medida que su bebé aprenda a comer de una cuchara suave y segura.

Los mejores alimentos para alimentar a su bebé por primera vez:

Estos alimentos ayudan a los bebés a obtener el hierro que necesitan a eso de los seis meses.

- Los cereales infantiles de un solo grano fortificados con hierro.
- Las carnes cocidas coladas o en puré.

Una vez que su bebé comience a comer cereales y carnes, ofrézcale:

- Vegetales colados o machacados.
- Frutas coladas o machacadas.

Ofrézcale a su bebé cereal en un plato hondo, no en un biberón. No añada azúcar ni sal a la comida de su bebé. Dele de comer con una cuchara para ayudarlo a que aprenda a comer. Esto también lo ayudará a que aprenda a cómo hablar.



○ 7 a 8 meses

Los mejores alimentos para alimentar a su bebé.

- Colados o en puré:
- Frijoles cocidos (como los pintos o de color claro).
 - Verduras (como el camote/papa dulce, las zanahorias y los ejotes/vainas).
 - Frutas suaves (como los melocotones, los plátanos y las peras).

Otras buenas opciones:

- Cereal para bebés mezclados con leche materna o de fórmula fortificada con hierro.
- Yema de huevo cocida en puré con leche materna, leche de fórmula o puré de manzana.
- Queso “cottage” o requesón.
- Yogur natural de leche entera.
- Puré de tofu.
- Carne molida, pollo o pavo cocidos.
- Pescado cocido y deshuesado.

Ejemplos de menú para su bebé: de 8 a 12 meses

Continúe dándole a su bebé leche materna o de fórmula y permítale beber de una taza cuando sea la hora de comer para que practique. Tome en cuenta que su bebé quizás quiera comer más o comer menos de estos menús.

◇ 8 a 10 meses

Ejemplo de menú

Los bebés podrían estar listos para probar alimentos con más textura cuando puedan:

- Morder la comida.
- Agarrar pedazos de comida y metérselos a la boca.

* cdas. = cucharadas
**p. ej. = por ejemplo



- Desayuno**
- 2 a 4 cdas.* de cereal para bebé (como el de avena) mezclado con leche materna de fórmula
 - 2 a 4 cdas. de puré de frutas (como el de manzana)
 - Leche materna o dele de 4 a 6 onzas de fórmula

- Entre comidas**
- ½ rebanada de pan tostado untado ligeramente con mantequilla de maní mezclada con puré de manzana y cortado en trocitos
 - 2 a 4 cdas. de verduras machacadas (p. ej.** calabaza cocida)
 - Leche materna o dele de 5 a 6 onzas de fórmula

- Almuerzo**
- 1 a 2 cdas. de yema de huevo cocida machacada con 2 a 4 cdas. de puré de papa cocida y caldo de pollo
 - ½ tortilla de trigo integral, en trocitos
 - Leche materna o dele de 3 a 4 onzas de fórmula

- Entre comidas**
- 2 a 4 cdas. de cereal para bebé (como el de cebada) mezclado con leche materna o fórmula
 - 2 a 4 cdas. de fruta picada (p. ej. plátano)
 - Leche materna o dele de 4 a 6 onzas de fórmula

- Cena**
- 1 a 2 cdas. de trocitos cocidos de proteína (p. ej. carne de res molida o de pollo)
 - 2 de cereal (p. ej. fideos cocidos picados)
 - 2 a 4 cdas. de vegetales picados o machacados (p. ej. guisantes/chicharos cocidos o brócoli cocida)
 - Leche materna o dele de 3 a 4 onzas de fórmula

Entre la cena y la hora de dormir

- 2 a 4 cdas. de fruta o vegetales para bebé (p. ej. peras o zanahorias)
- Leche materna o dele de 5 a 6 onzas de fórmula

* 10 a 12 meses

Ejemplo de menú

Los bebés podrían estar listos para probar alimentos con más textura una vez que puedan:

- Masticar y comer alimentos blandos triturados y picados.
- Comenzar a usar sus dedos y una cuchara para comer.

* cdas. = cucharadas
**p. ej. = por ejemplo



- Desayuno**
- 2 a 4 cdas.* de cereal para bebé (como el de arroz) mezclado con leche materna o fórmula
 - 3 a 4 cdas. de fruta suave, pelada y cortada en trocitos (como los duraznos pelados)
 - Leche materna o dele de 3 a 4 onzas de fórmula

- Entre comidas**
- 2 a 4 cdas. de verduras machacadas o picadas (p. ej.** calabaza cocida)
 - ½ rebanada de pan tostado untado ligeramente con mantequilla de maní mezclada con puré de manzana
 - Leche materna o dele de 5 a 7 onzas de fórmula

- Almuerzo**
- 2 a 4 cdas. de proteína cocida (como frijoles o carne de pavo)
 - 2 cdas. de arroz cocido mezclado con 2 cdas. de verduras machacadas o picadas (p. ej. camote o papa dulce cocida)
 - 3 a 4 cdas. de trocitos de vegetales (como zanahoria cocida y suave)
 - Leche materna o dele de 3 a 4 onzas de fórmula

- Entre comidas**
- 2 a 4 cdas. de cereal seco listo para comer
 - 3 a 4 cdas. de trocitos de fruta (como pera madura y pelada)
 - Leche materna o dele de 5 a 6 onzas de fórmula

- Cena**
- 2 a 3 cdas. de frijoles pintos cocidos hasta que estén suaves
 - ½ quesadilla suave, en trocitos
 - 3 a 4 cdas. de trocitos de vegetales cocidos (p. ej. calabacín o calabacitas)
 - Leche materna o dele de 3 a 4 onzas de fórmula

Entre la cena y la hora de dormir

- 2 a 4 cdas. de fruta suave machacada o picada (p. ej. fresas)
- Leche materna o dele de 5 a 7 onzas de fórmula