

Alimentando a Su Bebé

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



La Primera Comida de su Bebé: Parte 2

Fórmulas

Si usted usa fórmulas hable con su doctor para ver que tipo es el mejor para su bebé. La leche materna ó de fórmulas debe ser dada a su bebé hasta que tenga un año.

Ventajas de las Fórmulas

- Similar contenido de nutrientes que la leche materna; no se necesita de ningún suplemento alimenticio si la leche es enriquecida con hierro.
- Útil y fácil de guardar.
- Otra persona puede dar de comer a su bebé.
- Permite a la mamá regresar a trabajar o a la escuela (aunque también leche materna puede ser congelada y guardada para ser usada después.)

Use una fórmula enriquecida con hierro. El hierro es necesario para el crecimiento. No use una fórmula baja en hierro a menos que su doctor le diga que la use. Las fórmulas para niños pequeños tienen vitaminas agregadas. No de a su bebé extra vitaminas o hierro a menos que sea recomendado por su doctor.

Tipos de Fórmulas Comerciales

- Listas para usarse \$\$\$ (son las más costosas)
- Leche concentrada \$\$
- Leche en polvo \$ (es la más barata)

Para la utilización de las leches siga las instrucciones de la etiqueta. Las fórmulas listas para usar no requieren que se les agregue nada. Las fórmulas de polvo o concentradas necesitan ser diluidas con agua. El agua de pozo tiene que ser analizada para comprobar su pureza.

Cuanta Fórmula

La cantidad de fórmulas que su bebé tome depende de las necesidades individuales, de su edad y de su peso. La cantidad de fórmulas por día varía de 1 1/2 a 3 onzas por cada libra de peso (454g) durante los primeros 6 meses. Consulte con su doctor sobre la cantidad que necesita para alimentar a su bebé.



- NO le de a su bebé leche de vaca, leche sin hervir o leche condensada.
- Evite usar leche sin grasa o leche baja en grasa durante los dos primeros años de vida de su bebé.
- La leche entera puede ser usada después del primer año de vida.

Consulte con su doctor antes de introducir comida sólida en la dieta de su bebé.

Lecturas Recomendadas:

Gerber (1994). *Mealtimes*. Freemont, MI: Author.

Lambert-Lagace, L. (1991). *Feeding your baby: from conception to age two*. Emeryville, CA: Surrey Books.

Mead Johnson (1994). *Growing up healthy: the role of milk in infant and toddler nutrition*. Evansville, IN: Author.

Bibliografía:

American Academy of Pediatrics (1993). *Pediatric nutrition handbook*. Elk Grove Village, IL: Author.

Kleinman, R.E. (1994). Build to a variety of foods. *Pediatric Basics*, 69, 2-7.

Spear, B. (1990). Infant feeding choices. In M. Story (ed.). *Nutrition management of the pregnant adolescent*. (pp. 125-130). Washington, D.C.: National Clearinghouse.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY
Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.

Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,
EFNEP Nutritionist
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,
CNEP Nutritionist
Glenna S. Williams, EdD
CNEP State Coordinator

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP

Formateado por: Ursula Blanchard

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Editor: Mely Jimenez

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$51.16 for 500 copies. 0301 UB.