

Alimentando a Su Bebé

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



El hábito de una alimentación saludable empieza durante el primer año de vida

Siguiendo la tabla anterior para adicionar comida sólida a la dieta de su bebé, usted estará ayudándolo a aprender buenos hábitos de alimentación.

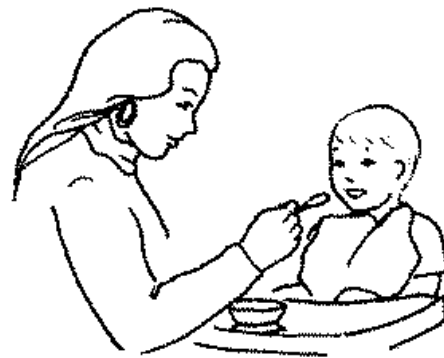
Dando de comer a su bebé mucho o a edad temprana puede causarle obesidad y alergia a las comidas. Un bebé gordo no necesariamente es un bebé sano.

Demasiados azúcares, sal y grasas en la dieta de su bebé puede causar problemas de salud como hipertensión, diabetes y problemas del corazón a lo largo de su vida.

Que alimentos siguen?

Su bebé empezara a dar señales de que él o ella estan listos para comer comida sólida entre los 4 a 6 meses de edad. Las señales incluyen el poder mantener la cabeza levantada y poder tragar alimentos . Revise la siguiente tabla para conocer la mejor edad de su bebé para introducir los alimentos.

Meses	alimentos
Nacimiento-12	Leche materna o fórmula con hierro
4-6	Agregue cereales de infantes con hierro
5-7	Adicione vegetales y frutas (colados)
7-10	Agregue carne colada, puré de frijoles, yema de huevo, queso y yogurt. Agregue vegetales picados y fruta machacada.
9	Agregue jugos introduciendo el uso del vaso.
10-12	Adicione carne picada y molida. Agregue comida del día picada y machacada.
12	Agregue huevos enteros. Cambie de leche fórmula o leche materna a leche entera. No use leche sin grasa o 2% leche



Evite hacer lo Siquiente:

- Usar dulces como premio para su bebé.
- Añadir sal, azúcares o grasas a la comida de su bebé.
- Insistir a su bebé que se termine el biberón o toda la comida.
- Empezar a alimentarlo con comida sólida antes del tiempo recomendado.

Lecturas Recomendadas:

Gerber (1994). *Dietary guidelines for infants*. Fremont, MI: Author.

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

Satter, E. (1991). *Child of mine, feeding with love and good sense*. Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.

Bibliografía:

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

Laver, R.M. (1994). Babies need fat. *Pediatric Basics*, 69, 14-15.

Lonnerdal, B. (1994). Choose foods with iron, zinc and calcium. *Pediatric Basics*, 69, 25-29.



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.