

Alimentando a Su Bebé

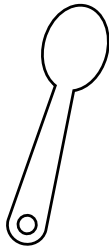
Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



Empezando con los Cereales

Si después de 4-6 meses de edad su bebé tiene hambre cada 3 horas o con más frecuencia, es tiempo de alimentarlo con cereales secos enriquecidos con hierro. Siga las reglas siguientes cuando alimente a su bebé con cereal seco infantil.

- Empiece con cereal de arroz.
- Mezcle una cuchara de cereal seco infantil con leche materna, leche de fórmula o agua hasta que este aguado.
- Mientras su bebé crezca haga el cereal más espeso usando más cereal y menos leche materna o de fórmula.
- NO le de a su bebé cereal de cebada, trigo o alto en contenido de proteína hasta que tenga seis meses de edad.
- NO agregue azúcar.
- NO ponga cereal en el biberón. Use una cuchara para alimentar a su bebé.



- NO use un alimentador para infantes.
- Para prevenir anemia siempre alimente su bebé con una buena fuente de hierro.
Siempre use cereales enriquecidos con hierro.

Alimente a su bebé con cereal todos los días. Si usted está



amamantando a su bebé consulte con su médico sobre la posibilidad de darle un suplemento de hierro. Si usa leche de fórmula use una enriquecida con hierro. Es importante continuar alimentando a su bebé con cereal como una fuente de hierro.

Compra/Almacenamiento del Cereal

Siga las siguientes instrucciones para comprar y guardar el cereal seco infantil. .

- Compre cereal de caja. NO compre cereal en frascos. El cereal en frascos cuesta más que el cereal en caja y no tiene mucho hierro.
- Mantenga los cereales empaquetado, alejados del jabón, limpiadores y medicinas.



- Ponga los cereales secos en frascos bien tapados después de abrirlos.

Lecturas Recomendadas:

American Academy of Allergy and Immunology/International Food Information Council Foundation. (1992). *Adverse reactions to foods*. Milwaukee, WI: Author.

American Academy of Allergy and Immunology/International Food Information Council Foundation. (1993). *Understanding food allergy*. Milwaukee, WI: Author.

Bibliografía:

Beaudette, T. (1991). *Adverse reactions to food*. Chicago, IL: The American Dietetic Association.

Dobler, M.L. (1991). *Food allergies*. Chicago, IL: The American Dietetic Association.



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.