

Alimentando a Su Bebé

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



- Los frascos que han sido abiertos pueden ser guardados, tapados, en el refrigerador por 2-3 días. Ponga la comida del frasco necesaria para dar de comer a su bebé en un plato. Tire a la basura cualquier comida que sobre en el plato. La saliva puede causar que la comida que sobre se eche a perder más rápido.

Eligiendo la Comida de su Bebé

- Alimente a su bebé con leche materna o leche de fórmula hasta que tenga 1 año de edad. Continúe con cereales enriquecidos con hierro y añada cereales de trigo o de alto contenido de proteína después de 6 meses.
- Cuando su bebé esté listo para comer alimentos sólidos, empiece con la comida colada preparada de frasco o comida que se pueda picar o moler fácilmente. Si la comida es preparada en casa, agregue agua, leche materna o leche de fórmula para que la textura sea similar a la comida colada de frasco. Los alimentos preparados en casa son igual valor nutritivo que los de frasco y cuestan menos.
- Si la tapadera del frasco no se levanta y se escucha un ligero estallido al momento de abrir el frasco, regreselo a la tienda.



LEA LAS ETIQUETAS: Cheque la fecha de caducidad. No compre comida que ya esté caducada. Lea los ingredientes (enumerados de acuerdo a sus cantidades).

Compare el Costo y el Valor Nutritivo

Compre colados naturales de carnes, frutas y vegetales. No añada azúcar, sal u otros condimentos a la comida del bebé.

Cheque en la etiqueta los Datos de Nutrición de los alimentos comprados y seleccione esos alimentos en los cuales los principales ingredientes son carnes, frutas o vegetales naturales.

Lecturas Recomendadas:

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

Gerber (1994). *Feeding your baby*. Freemont, MI: Author.

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

Bibliografía:

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

Beauchamp, G.K. and Finberg, L. (1994). Babies need sodium in moderation. *Pediatric Basics*, 69, 22-24.

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.



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.