

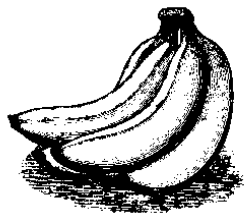
Alimentando a Su Bebé

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



Iniciando con frutas

A los 5-7 meses de edad, su bebé está listo para comer frutas. Empiece con chabacanos suaves machacados (en lata o como comida de bebé), duraznos o peras, compota enlatada (sin azúcar) o plátanos maduros aplastados. Los chabacanos y los duraznos son altos en vitamina A. Utilice alimentos altos en vitamina A por lo menos tres veces a la semana. **NO AGREGUE AZUCAR A LA FRUTA.**



Cómo?

- Introduzca no más de dos frutas por semana. Inicie con frutas suaves y sabrosas. Empiece con 1 cucharadita pequeña o menos e incremente la cantidad poco a poco hasta que su bebé coma 2-3 cucharadas soperas.
- Compre solamente fruta natural para bebé. Algunas frutas de bebé pueden tener azúcar agregada.

- NO use postres de fruta o mezclas como “dutch apple”.
- A los bebés les gusta un postre OCASIONALMENTE. Mantenga estos postres en forma natural o simple: fruta colada, flan, tapioca, pudín o gelatina.

Lea las Etiquetas: Compare el Costo y el Valor Nutritivo

Cheque en la etiqueta los Datos de Nutrición y elija alimentos preparados sin sal, azúcar, almidón modificado, sabor artificial, color o preservativos. Busque fruta natural y evite alimentos que tienen “postre” en su nombre.

Jugos

Empiece con jugo de manzana o de uva. NO dé jugo de naranja o de tomate hasta los 12 meses de edad. Cuele los jugos congelados, frescos o de lata. Empiece con una forma diluída del jugo. Use una cucharada soperas de agua y adicione más jugo hasta que su bebé tome 4 onzas de jugo puro. Los jugos enlatados para bebé tienen vitamina C agregada y NO necesitan ser diluídos. Pero son más caros.

NO agregue azúcar a los jugos. NO use bebidas con sabor a jugo o sodas. Lea las etiquetas para asegurarse de que usted a elegido un jugo puro de frutas.



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:

Baker, S.S. (1994). Introduce fruits, vegetables and grains, but don't overdo high-fiber foods. *Pediatric Basics*, 69, 16-18.

Glinsmann, W.H. and Beauchamp, G.K. (1994). Babies need sugars in moderation. *Pediatric Basics*, 69, 19-21.

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



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.