

Alimentando a Su Bebé

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



Iniciando con Alimentos con Proteína

A los 7-10 meses de edad, su bebé está listo para comer alimentos con proteína como la yema de huevo, los frijoles machacados y la carne picada. Estos alimentos son necesarios para crecer sano y para tener defensas contra las infecciones. También contienen hierro, lo cual es necesario para una sangre saludable. El tocino, el puerco salado, los caldos y el jugo de carne no son buenas fuentes de proteína.

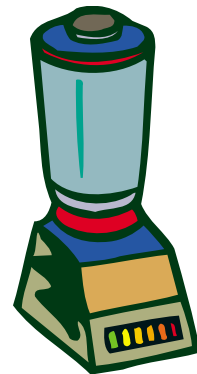
Huevos

Empiece con 1/4 cucharada cafetera de yema de huevo y gradualmente incremente a un huevo. Humedezca la yema con leche materna o de fórmula si es necesario. No use las claras de huevo antes de los 9 meses de edad. Muchos bebés son alérgicos a las claras de huevo.

Frijoles machacados

Los frijoles son baratos y se pueden usar en lugar de la carne o del huevo. Lave los frijoles, remojelos en agua toda la noche y cocinelos. Cuando estén tiernos, pase por una coladera los frijoles y su caldo para quitar los pellejos.

Empiece con 1/2 cucharadita y gradualmente incremente a 1 o 2 cucharadas soperas. No agregue chile, manteca u otra grasa.



Carne picada

La res, la ternera, el pescado, el hígado, el puerco, el pollo, la cabra y el pavo son buenas fuentes de proteína. Quite toda la grasa y ase, hierva o cocine al vapor la carne. Utilice una licuadora o moedor para moler la carne. Empiece con 1 cucharadita o menos y gradualmente incremente. La carne cocida se puede guardar por 3 días en el refrigerador.

LEA LAS ETIQUETAS: Compare el Costo y el Valor Nutritivo

Cuando esté introduciendo carne NO use comidas de carne-vegetales o comidas para niños pequeños. Ellas NO contienen mucha carne. Elija alimentos que tengan sólo carne como su mayor ingrediente.

Elija productos preparados sin sal, azúcar, almidón modificado, sabores artificiales, colores o preservativos.

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:

- 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.
- Lonnorsal, 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.