

# Alimentando a Su Bebé

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



## Destetando: Parte 1

A los 9-12 meses de edad, es tiempo de que su bebé empiece a dejar de usar el biberón.

- El destetar promueve un crecimiento en la independencia de su bebé a medida que él empieza a tomar en un vaso o puede comer alimentos picados.
- El destetar ayuda a prevenir caries dentales al eliminar el contacto constante con la leche.
- El destetar también ayuda a prevenir la anemia, ya que se pueden dar los cereales enriquecidos con hierro y el consumo de carne puede ser aumentada.

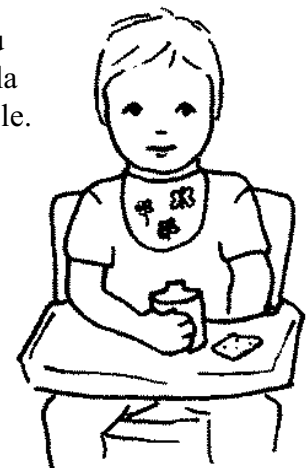
A los 9 meses de edad, su bebé debería empezar a usar un vaso para casi todos los líquidos. En cada comida dé un poco de leche en un vaso sin asa antes de darle el biberón. Incremente la cantidad en el vaso hasta que reemplace el del biberón. Disminuya el consumo de leche materna o de fórmula, pero continúe dándole hasta que tenga un año de edad (16-25 onzas/día). Evite dar la leche sin grasa o leche con poca grasa durante los primeros dos años de edad. La leche entera se puede usar después del 1 año de edad.

## Comida de Mesa (familiar)

Mientras la cantidad de leche tomada disminuye, su bebé necesita una variedad de alimentos nutritivos. Su bebé será desordenado mientras él o ella aprenden a comer. Los movimientos de su bebé todavía no son muy precisos. Tenga paciencia! Si coloca papel periódico debajo de la silla alta hará la limpieza más fácil.

- NO añada condimentos o grasas a la comida de su bebé. Elija sabores suaves o moderados. Los alimentos necesitan ser sin pellejos, semillas, huesos y cartilagos ya que pueden causar que su bebé se ahogue.
- Machaque burdamente la comida de su bebé con un tenedor.
- Anime a su bebé para que use una cuchara o sus manos para comer. Use una cuchara pequeña con una asa corta y recta para que le sea fácil a su bebé agarrar. Elija un plato con lados o bordes que ayuden a su bebé a empujar la comida con su cuchara. Elija utensilios para alimentar a su bebé que no se rompan fácilmente.

- Dé de comer a su bebé con la familia cuando sea posible.
- NO obligue a su bebé a comer.
- Ofrezca una taza de agua diariamente.



### **Lecturas Recomendadas:**

Gerber (1994). *Mealtimes*. Freemont, 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:**

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

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.