

Alimentando a Su Bebé

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University

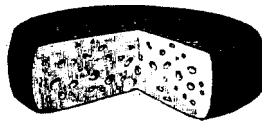


Destetando: Parte 2

Diario ofrezca alimentos de cada grupo de la Pirámide Alimenticia.

Leche

- Continúe amamantando o dando leche de fórmula a su bebé hasta que tenga por lo menos 1 año de edad.
- La leche entera puede ser usada para cocinar (en flan o pudín)
- Queso
- Requesón
- Yogurt



Panes y Cereales

- Continúe con cereales infantiles enriquecidos. Pueden ser cereales secos para bebés- 6 cucharadas soperas mezcladas con leche materna o de fórmula o bien puede ofrecer cereales de grano entero.
- Macaroni, arroz, fideos o tallarines cocidos.
- Alimentos como pan tostado, graham o soda crackers y tortillas.

Dé alimentos con alto contenido de hierro todos los días

Frutas

- Frutas machacadas o picadas, peladas, crudas, como la manzana, rebanadas de pera o durazno, gajos de naranja y de toronja, plátano y fruta enlatada, drenada o escurrida (1/2 taza).



- Las frutas pueden ser ofrecidas durante una o dos alimentaciones.
- Incluya todos los jugos de frutas sin azúcar (4 onzas en un vaso)

Dé alimentos con vitamina C todos los días.

Vegetales

- Vegetales cocidos, tiernos, aplastados o picados (1/2 taza)
- Incluya papa hervida, horneada o machacada sin cáscara.
- Cocine zana y chícharos como comida para picar.
- Los vegetales pueden ser ofrecidos durante una o dos comidas.

Dé alimentos con vitamina A tres veces a la semana.

Carne, Frijoles y Huevos

- Pique finamente carne sin grasa, pescado y pollo sin grasa extra ni cartilago.
- Cocine y machaque los frijoles (1/3 de taza)
- Yema de huevo, huevos enteros (después de los 12 meses de edad)

Lecturas Recomendadas:

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

Gerber (1994). *Dietary guidelines for infants*. 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.

Fomon, S.J. and Greenspan, S.J. (1994). Pay attention to your baby's appetite to avoid overfeeding or underfeeding. *Pediatric Basics*, 69, 8-13.

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

Lonnerdal, 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.