

Alimentando a Su Bebé

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University

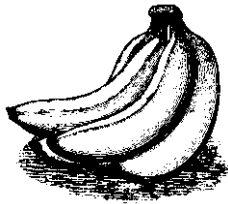


Destetando: Parte 3

Cada día ofrezca alimentos de cada grupo de la Pirámide Alimenticia.

Bocadillos Nutritivos

- Un pedazo o trozo de fruta (sin semillas)
- Vegetales cocidos
- Un pedazo de carne cocida
- Un trozo de queso
- Jugos de frutas
- Graham crackers
- Pan tostado- cortado en tiras
- Tortillas



Otros alimentos con proteína que pueden ser agregados:

- Crema de cacahuete untada en forma muy delgada.
- Carne molida, carne esparcida.
- Pescado o carne enlatada.

ESPERE! NO dé estos alimentos. Pueden causar ahogamiento o asfixia o bien no son saludables.

- Nueces, de todos tipos.
- Aceitunas.
- Palomitas de maíz, pasas.
- Granos de maíz.
- Vegetales crudos.
- Papas fritas, tostaditas, pretzels.
- Alimentos con semillas.
- Bebidas alcohólicas.
- Refrescos o bebidas con azúcar extra.*
- Panquesitos, pasteles, galletas, helados.*
- Dulces, especialmente dulces duros y pequeños.*
- Mermeladas y gelatinas.*
- Hot dogs (también cortados en trozos).
- Tocino.
- Cereales secos (con textura tosca).

*El azúcar en exceso no es recomendable.



Lecturas Recomendadas:

- Gerber (1994). *Dietary guidelines for infants*. Freemont, MI: Author.
- Gerber (1994). *Feeding your baby*. Freemont, MI: Author.
- Gerber (1994). *Mealtimes*. 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.
- Glinsman, W.H. and Beauchamp, G.K. (1994). Babies need sugar 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.