

Alimentando a Su Bebé

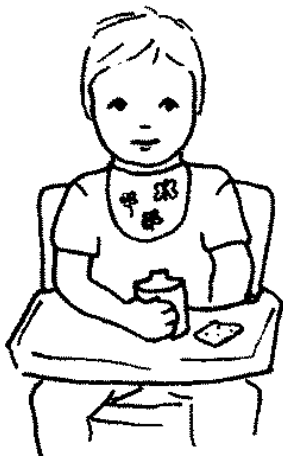
Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



Destetando: Parte 4

Alimente a su bebé con comidas y bocadillos regularmente. El tamaño de las porciones depende de las necesidades individuales de su bebé. Ofrezca a su bebé agua con la comida y los bocadillos. Es de esperarse una disminución en el apetito de su bebé a los 9 meses de edad. El bebé está creciendo menos y necesita menos alimentos. Observe estas señales que significan que su bebé ya comió suficiente: empujar la comida, cerrar su boca, escupir la comida y mover su cabeza a otro lado.

Si el apetito del bebé es malo (pobre), dé menos alimentos entre comidas para que él tenga hambre durante la siguiente comida.



Plan de Alimentación para su Bebé (9-12 meses de edad)

Mañana (desayuno)

Cereal infantil, Crema de Trigo® o Malt-o-Meal®

Fruta

Pan tostado o tortilla

6 oz. de leche de fórmula o de leche materna

Media mañana

1/2 jugo de naranja o de fruta

Mediodía (comida)

Vegetales

Carne, pescado, pollo, huevo, frijoles o queso

Pan, arroz o fideos (tallarines)

6 oz. de leche de fórmula o leche materna

Media tarde

Pan tostado o cracker

Noche (cena)

Vegetales o fruta

Carne, pescado, pollo, frijoles o queso

Pan o tortilla

6 oz. de leche de fórmula o de leche materna

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.

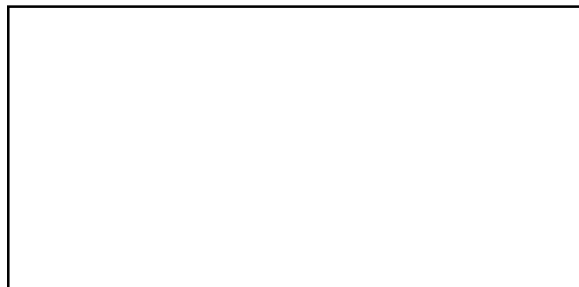
Glinsman, W.H. and Beauchamp, G.K. (1994). Babies need sugar in moderation. *Pediatric Basics*, 69, 19-21.

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.