

# La Alimentación de un Infante...De 6 a 12 Meses

## Empecemos

¿Le parece que su bebé está creciendo demasiado rápido? ¡Está creciendo y aprendiendo cosas nuevas cada día! Al ir creciendo el bebé empezará a comer más. Quizás usted tenga algunas preguntas de como alimentar a su bebé. Esta lección le ayudará contestar algunas de ellas.

## Alimentando a Su Bebé

Si usted alimenta al bebé tan pronto que tiene hambre, él aprenderá a tener confianza de que sus necesidades serán cubiertas. El abrazarlo muy cerca de usted ayuda a que él se sienta seguro y querido. Cuando lo esté alimentando, aprenda de como sus acciones lo confortan y lo satisfacen. Este lazo entre ustedes dos, dará al bebé un sentido de interés y confianza que ayudará a que usted pueda hablar con él más tarde en la vida.

## 6-10 Meses

La leche materna se necesita por lo menos el primer año de vida. Después de eso, ¡puede seguir amamantando hasta que usted y su bebé lo decidan! Si no está amamantando, el bebé necesita la fórmula fortificada con hierro hasta que él cumpla un año. Es probable que también su bebé ya haya empezado a comer el cereal infantil con la cuchara.

¿Qué otros alimentos puede ofrecer después del cereal infantil?

-Frutas y vegetales, por ejemplo la comida de bebé envasada.

-Usted también podría preparar puré de fruta y verdura para el bebé, usando su propia comida.

Si usted hace su propio puré de fruta y verdura, ahorrará dinero. Cuando esté preparando su propio alimento para el bebé, no necesita añadir sal, especias, grasa o azúcar. Si le ofrece comida de bebé envasada, compre comidas "simples", no lleve postres de fruta, pudines, o comidas mixtas. De esta manera ¡obtendrá más alimento por su dinero y menos azúcar! Si alimenta a su bebé con remolacha, zanahorias o espinacas, debe comprarlos ya envasados durante el primer año.

Al mismo tiempo de que el bebé va creciendo y mejorando su destreza para comer, usted puede ir aumentando poco a poco la consistencia y lo granulado del alimento. Empieza con comida hecha puré y después ofrezca comida molida. Una vez que su bebé sepa comer esas texturas, se le puede aplastar la comida con el tenedor, finalmente podrá comer alimentos picados.

Espere de 5-7 días entre cada alimento nuevo. Esto permite asegurarse de que el bebé no se está enfermando con los alimentos nuevos que va probando.

Durante este tiempo, puede empezar a ofrecer alimentos que se agarran con los dedos, por ejemplo pequeñas tiras de pan tostado, pan o galleta especial para bebés.



## Añadiendo la Proteína

Junto con el cereal, frutas y vegetales, alrededor de los 8 meses de edad, su infante puede empezar con las carnes molidas, frijoles y chícharo seco. Al mismo tiempo que su bebé va creciendo, puede ir progresando a comer pedazos pequeños de carnes, frijoles y chícharos molidos. El puede comer porciones pequeñas de pan y pasta, yogurt, requesón y quesos duros como el “cheddar”. El bebé también puede comer algo de yema de huevo duro. Espere hasta que el bebé tenga un año de edad para darle la clara del huevo. A esta edad también se pueden ofrecer pan integral de trigo entero y cereales de grano mixto.

## ¿Qué hay a cerca del pescado?

Bebés menores de un año de edad no deben comer ningún tipo de crustáceos, tales como el camarón, langosta, cangrejo, langostino, escalopes, ostras, y almejas. Estos mariscos pueden causar reacciones alérgicas. Tampoco, alimente al bebé con tiburón, pez espada, caballa, o “tile fish”. Estos pescados contienen alto nivel de mercurio que pueden enfermar a su bebé.

## 10-12 Meses

¡Su bebé continuará disfrutando los pedacitos pequeños de comida! Al bebé se le puede ofrecer, trocitos pequeños de pan integral, tallarines, galletas saladas y tortillas suaves. También se le puede dar pedazos de fruta o verdura suave, sin cáscara, ya sea cocida o fresca y trocitos chiquitos de queso. No le de a su bebé miel de abeja, alimentos que contengan miel de abeja, crema de maní o fruta cítrica hasta que él tenga por lo menos un año de edad. La tabla de la siguiente página hablará de lo que usted ya ha aprendido.



## Guía para la Alimentación Diaria de Bebés Sanos

Del nacer a 4 meses	4 a 6 Meses	6 a 8 Meses	8 a 10 Meses	10 a 12 Meses
<b>Amamantar</b> 10 – 12 veces en 24 horas durante el primer mes	<b>Amamantar</b> cerca de 7 – 9 veces en 24 horas	<b>Amamantar</b> cerca de 4 – 6 veces en 24 horas	<b>Amamantar</b> 3 ó más veces en 24 horas	<b>Amamantar</b> 3 ó más veces en 24 horas
<b>Amamantar</b> 8 – 10 veces en 24 horas en el 2 <sup>nd</sup> y 3 <sup>rd</sup> mes				
<b>Si alimenta con fórmula:</b> por lo menos 18 oz.  <i>*¡Alimente de acuerdo a las señales del bebé de hambre o de estar lleno!</i>	<b>Si alimenta con fórmula:</b> por lo menos 24 oz.  <i>*¡Alimente de acuerdo a las señales del bebé de hambre o de estar lleno!</i>  Déle una taza a los 6 meses	<b>Si alimenta con fórmula:</b> por lo menos 24 oz.  <i>*¡Alimente de acuerdo a las señales del bebé de hambre o de estar lleno!</i>  Continúe con la taza y comience el destete del biberón	<b>Si alimenta con fórmula:</b> por lo menos 24 oz.  <i>*¡Alimente de acuerdo a las señales del bebé de hambre o de estar lleno!</i>  Continúe con la taza y con el destete del biberón	<b>Si alimenta con fórmula:</b> por lo menos 24 oz.  <i>*¡Alimente de acuerdo a las señales del bebé de hambre o de estar lleno!</i>  Continúe con la taza y quite el biberón completamente a los 12 meses
<b>Cereal/ pan:</b> Nada	Empiece con 1 – 2 cdtas. de cereal de arroz. Puede aumentar a 2 Cdas. al día	Todas variedades de 4 – 6 Cdas./día. 1 rebanada de pan/pan tostado	Todas variedades de 4 – 6 Cdas./día. 1 rebanada de pan/pan tostado	Pequeñas porciones (2 – 3) cereal, pan tostado, panes, panes dulces
<b>Jugo:</b> Nada	Nada hasta los 6 meses; 1 – 2 oz. a los 6 meses	Limite el jugo a 4 – 6 oz./día	Limite el jugo a 4 – 6 oz./día	Limite el jugo a 4 – 6 oz./día
<b>Vegétale:</b> Nada	Nada	3- 4 Cdas./día	3-4 Cdas./día	3- 4 Cdas./día
<b>Fruta:</b> Nada	Nada	3- 4 Cdas./día	3- 4 Cdas./día	3- 4 Cdas./día
<b>Carne/Proteína:</b> Nada	Nada	1-3 Cdas./día	1-3 Cdas./día	1-3 Cdas./día
<b>Agua:</b> Nada	Nada hasta que empiece el cereal; después un poquito para prevenir evacuaciones duras	Un poquito	Un poquito	Un poquito

## Consejos para dar de Comer

La tabla que usted acaba de revisar es una guía que le aconseja lo que puede dar de comer a su bebé. Cada bebé es diferente...unos comerán más que otros. ¡Su bebé es la persona más apropiada que le puede dejar saber cuándo quiere comer más y cuándo ya se llenó! Si usted observa los signos que él le dará, le servirá la cantidad adecuada de alimento (incluyendo la leche materna y la fórmula). Es importante alimentar al bebé a la primera señal de hambre. Pare de alimentar a la primera señal que él le da de estar satisfecho. Al alimentar de esta manera, el bebé aprende a reconocer sus propias señales de tener hambre y de estar lleno. ¡Esto le ayudará a mantener un peso adecuado!

### Estas son algunas señales de que el bebé tiene hambre:

- Se lleva las manos a la boca
- Está inquieto
- Puños cerrados
- Muestra interés en la comida
- Habre la boca y se inclina hacia adelante cuando ve la comida
- El llanto es la última señal de hambre (No espere hasta esta señal para alimentar al bebé).

### Estas son algunas señales de que el bebé ya está lleno:

- Voltea la cabeza hacia otro lado
- Cierra la boca
- Habre las manos
- Muestra interés en otras cosas en lugar de en la comida.

## Unas palabras a cerca del atragantamiento

Siempre esté observando al bebé a la hora de comer para que en caso que se empiece a ahogar lo pueda ayudar. Asegúrese de que los alimentos estén suaves y cortados en pedacitos pequeños. Evite los alimentos con los cuáles es fácil de ahogarse, tales como:

- Vegétale crudos (incluyendo chícharos verdes, ejotes, apio, zanahorias)
- Maíz entero crudo o cocido.
- Pedazos enteros de fruta enlatada
- Pedazos duros de fruta fresca como manzanas, peras y melón
- Uvas enteras, bayas, cerezas, bolitas de melón , “tomate cereza” o “tomate uva” (corte estos alimentos en cuartos y quítele las semillas antes de servirselos a otros bebés más grandes de edad)
- Fruta seca no cocinada (incluyendo las pasas)
- Salchichas
- Cacahuates y nueces
- Dulces duros

## ¿Qué hay en cuanto al biberón?

Si su bebé usa biberón, debe empezar el destete y el uso de la taza a los 6 meses de edad. El ya no debe tomar del biberón cuando cumpla un año de edad. El uso del biberón pasando el año de edad, o usarlo para tomar el jugo, puede causar la caries dental del bebé. Esto le acarreará dolor a su infante y que tenga que ir al dentista. Si su bebé no quiere dejar el biberón, dáselo usando agua simple.

## ¡Actividad!

Así como el estar activo es importante para su salud, también lo es para la del bebé. Si su bebé se la pasa sentado por horas en su carreola, corralito, o silla de carro puede que su habilidad para darse vueltas, gatear o caminar se retracen. Puede que también afecte el crecimiento del cerebro. Algunas ideas para ayudar a su bebé a estar activo incluyen el jugar a las “tortillitas de manteca” y “¿dónde está el bebé?”. También puede abrazar a su bebé, mecerlo y llevarlo a lugares nuevos.

Aquí están 5 pasos simples que pueden ayudar a que su bebé esté activo:

1. Juegue con su bebé, hable con su bebé, y ayúdelo a explorar su alrededor.
2. Su bebé debe mantenerse en un lugar seguro donde pueda mover brazos y piernas con toda libertad. Sus movimientos no deben restringirse por períodos largos.
3. La actividad del bebé ayudará a que desarrolle su habilidad motora.
4. Su bebé debe mantenerse en un lugar seguro, para que cuando camine o ande gateando no esté en peligro.
5. ¡Ayude a su bebé a moverse! Está en usted como padre el jugar con su bebé y ayudarlo a aprender a mover su cuerpecito.

¡Esperamos que haya disfrutado esta lección a cerca de la alimentación para los infantes!



Por favor conteste las siguientes preguntas. Cuando haya terminado, déle esta hoja a la maestra de WIC. Si tiene alguna otra pregunta a cerca de esta lección, hable con la maestra de WIC. ¡Gracias!

1. ¿Por qué es importante parar de alimentar al bebé tan pronto él/ella muestra señales de estar lleno/a?
2. Escriba el nombre de un alimento que no se debe ofrecer al bebé sino hasta que cumpla cuando menos un año de edad.
3. Enliste dos alimentos con los cuáles el bebé puede ahogarse.
4. Nombre algo nuevo que haya aprendido con esta lección.

## Referencias

1. "Let's Eat". Utah WIC Program. July 2004.
2. Feeding Infants. A Guide for Use in the Child Nutrition Programs.  
[www.fns.usda.gov/tn/Resources/feeding\\_infants.html](http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/feeding_infants.html)
3. Bright Futures in Practice: Nutrition (2<sup>nd</sup> ed.) (2002)  
[www.brightfutures.org/nutrition/resources.html](http://www.brightfutures.org/nutrition/resources.html)
4. "Infant Daily Feeding Guide for Healthy Infants. A Year at a Glance-Birth to 12 Months of Age". Utah WIC Program. February 2005.
4. NASPE Releases First Ever Physical Activity Guidelines for Infants and Toddlers.  
[www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=toddlers.html](http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=toddlers.html).