

COME CRECE VIVE SANAMENTE GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ >>>>> wic NEVADA							
GRUPO DE ALIMENTOS	De 0 a 3 MESES	DE 4 A 5 MESES	DE 6 A 7 MESES	DE 8 A 9 MESES	DE 10 A 12 MESES	CONSEJOS	
 LECHE HUMANA	Un recién nacido tiene el estómago pequeño y se tiene que alimentar con frecuencia (de 8 a 12 veces cada 24 horas) para mantenerse sano. A medida que crece, sigue alimentando a tu bebé cuando te lo pida. Es posible que los bebés experimenten crecimientos repentinos, durante los cuales se alimentan con más frecuencia, a las 2 o 3 semanas, las 6 semanas y los 3 meses. Esto es normal.	¡Amamanta a tu bebé cuando te lo pida! Si le están empezando a salir los dientes a tu bebé, es posible que quiera alimentarse más seguido. Esto es normal.	Sigue amamantando a tu bebé cuando te lo pida. Es posible que los bebés experimenten un periodo de crecimiento repentino a los 6 meses y que se alimenten más seguido durante él. Si lo prefiere, comienza a ofrecerle leche humana en un vaso.	Sigue amamantando a tu bebé cuando te lo pida. Si tu bebé parece menos interesado en amamantar luego de que comiences a darle alimentos sólidos, intenta amamantarlo antes de dárselos. Si lo prefiere, ofrécele leche humana en un vaso.	Sigue amamantando a tu bebé cuando te lo pida. La leche humana es la fuente más importante de nutrición para tu bebé, incluso luego de que comiences a darle alimentos sólidos.	• Los recién nacidos se alimentarán de 8 a 12 veces cada 24 horas para mantenerse sanos. ¡Esto es normal! • A veces, los bebés se alimentarán más seguido si están enfermos, si les están saliendo los dientes o si están durante una etapa de crecimiento repentino. A esto se le conoce como “periodo de alimentación frecuente”. • Alimenta a tu bebé cuando muestre las primeras señales de hambre, como chuparse las manos o tronar los labios. • Siempre sostén a tu bebé cuando lo alimentes y, para evitar que se ahogue, nunca le des el biberón dejándolo apoyado en algo. • Solo debes llenar el biberón de tu bebé con leche humana, fórmula o agua (luego de 6 meses). • Comienza a darle leche entera cuando cumpla un año.	
 FÓRMULA PARA BEBÉS	Alimenta a tu bebé cuando te lo pida. Las primeras semanas, es posible que tu bebé tome de 2 a 3 oz. cada 3 o 4 horas. Al final del primer mes, es posible que tu bebé tome unas 4 oz. cada 4 horas.	Es posible que tu bebé tome de 4 a 6 oz. cada 3 o 4 horas. Es posible que tu bebé comience a seguir un horario para alimentarse. En vez de enfocarte en cantidades fijas, deja que tu bebé te avise cuando esté satisfecho.	Unas 24 a 32 oz. al día Comienza a ofrecerle fórmula en un vaso.	Unas 24 oz. al día Ofrécele fórmula en un vaso.	Unas 24 oz. al día		
 CEREALES Y PANES	Nada	Nada	Usa leche humana o fórmula para preparar de 2 a 4 cucharaditas al día de cereal para bebés fortificado con hierro. Aliméntalo con una cuchara. Pedacitos de pan simple o galletas saladas para bebé.	De 4 a 8 cucharaditas al día Agrega una variedad de cereales para bebés que sean simples y fortificados con hierro. Arroz o pasta simples. Galletas saladas para bebé, pan, arroz, pasta, hojuelas de maíz, pedacitos blandos de tortilla.	De 4 a 8 cucharaditas al día Cereales sin endulzar para adultos si tu bebé puede tomar objetos usando el índice y el pulgar.	• Nunca pongas cereal en el biberón. Implicaría el riesgo de que tu bebé se ahogue. • Nada de miel hasta que cumpla un año. • No agregues azúcar ni jarabe de maíz.	
 VEGETALES	Nada	Nada	De 4 a 8 cucharaditas de vegetales cocidos simples y colados, machacados o en puré.	De 8 a 12 cucharaditas de vegetales cocidos simples y machacados con tenedor.	De 8 a 12 cucharaditas de vegetales en pedacitos pequeños.	• Evita los vegetales que puedan ocasionar que tu bebé se ahogue, como vegetales crudos o con semillas. • No agregues sal, mantequilla ni aderezos.	
 FRUTAS	Nada	Nada	De 4 a 8 cucharaditas de frutas simples coladas, machacadas o en puré.	De 8 a 12 cucharaditas de frutas blandas peladas en pedacitos, como plátanos, peras y melocotones. Fruta enlatada no endulzada.	De 8 a 12 cucharaditas al día de fruta fresca, pelada y en pedacitos pequeños.	• Evita los postres endulzados. • No agregues azúcar.	
 ALIMENTOS CON PROTEÍNA	Nada	Nada	De 2 a 4 cucharaditas de carnes rojas, carne de ave, huevos, pescado o legumbres colados, machacados o en puré. Puedes agregar yogur blando de leche entera.	De 4 a 8 cucharaditas de carne roja bien molida, picada o en trozos, carne de ave, huevos, pescado o frijoles cocidos machacados. Puedes agregar queso cottage o queso suave.	De 4 a 8 cucharaditas de carne roja bien molida, picada o en trozos, carne de ave, huevos, pescado o frijoles cocidos machacados. Puedes agregar queso cottage o queso suave.	• Evita los alimentos con proteína con las que se pueda ahogar tu bebé, como nueces y hot dogs. Consulta al médico de tu bebé si puedes empezar a darle mantequilla de cacahuete. • Evita las carnes combinadas y los alimentos para bebé con vegetales. • No le des jugo de carne ni alimentos fritos o muy condimentados.	
La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y que continúe por al menos 12 meses.	Los recién nacidos comerán con frecuencia: esto es normal. En las primeras semanas, si tu bebé duerme más de 4 horas, despiértalo para que coma.	Limpia de vez en cuando las encías de tu bebé con un paño limpio para prevenir problemas dentales.	Intenta darle un alimento nuevo cada 3 a 5 días. Empieza con 1 o 2 cucharaditas. Algunas señales de alergia son sibilancias, sarpullido y diarrea.	Deja que tu bebé se alimente solo cuando esté listo.	Coman juntos y sé un ejemplo de la alimentación saludable.	© Brush Art Corporation Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.	