

¡A comer!

¡Qué rico!

Tu guía de alimentos sólidos

“¡A mí me funcionó!”

Consejos de mamás sobre alimentación

Es hora de jugar

Juegos para divertirte con tu bebé



National WIC Association

Para empezar

De los 6 a los 12 meses, tu bebé pasará por varias etapas y aquí te ayudamos a saber qué darle de comer en cada una de ellas. Además, te mostramos las etapas y en qué página las puedes encontrar:

Sentarse con ayuda

(alrededor de los 6 meses)

Página 4

Sentarse sin ayuda

(de los 6 a los 8 meses)

Página 6

Gatear

(de los 8 a los 10 meses)

Página 8

Aprender a caminar

(de los 10 a los 12 meses)

Página 10



¡A comer!

Cuesta creer lo rápido que crecen los bebés. Pronto tu pequeño estará listo para la comida de bebé. Seguramente tienes muchas preguntas. ¿Cuándo puede comenzar? ¿Qué comidas le puedo dar? ¿Cuánto comerá? En esta revista encontrarás las respuestas a estas y otras preguntas. Así que prepárate para esta nueva y fascinante etapa. Tu bebé participará más en la mesa familiar y ustedes se divertirán mirándolo mientras aprende a comer nuevos alimentos. ¡Buen provecho!

¿Cuándo estará listo mi bebé para los alimentos sólidos?

Tu bebé estará listo para probarlos cuando tenga **alrededor de 6 meses** y pueda hacer **todo** lo siguiente:



Sentarse con ayuda.



Mantener firme su cabeza.



Llevarse los dedos o los juguetes a la boca.



Abrir la boca como señal de que quiere comer.



Cerrar sus labios alrededor de la cuchara y tragar la comida, cuando intentes darle de comer.

Si tu bebé no puede hacer **todo** esto, es mejor que esperes. Si nació prematuro o si hay antecedentes de alergias en la familia, consulta con el médico o tu consejera de WIC acerca del mejor momento para comenzar a darle alimentos sólidos.

Dar el pecho es importante

Cuando tu bebé esté listo para los alimentos sólidos, es importante que le sigas dando el pecho hasta que, por lo menos, cumpla su primer año. Éstas son las razones:

1 **Tu bebé necesita la nutrición de la leche materna.** De hecho, la leche materna cambia con el tiempo para aportar el equilibrio justo de nutrientes que tu niño necesita para crecer.

2 **Tu bebé no comerá muchos alimentos sólidos al principio.** Primero comerá sólo pequeñas cantidades para descubrir nuevos sabores y texturas. También aprenderá a masticar y a tragar. Necesitará de la leche materna para satisfacer sus necesidades nutricionales. A medida que se acostumbre a comer más, irá tomando menos leche.

3 **Dar el pecho te ayuda a mantenerte unida a tu bebé.** Es difícil reemplazar la sensación de cercanía y tranquilidad que ofrece el amamantamiento.

Si alimentas a tu bebé con leche de fórmula, continúa haciéndolo cuando esté listo para los sólidos. A medida que coma más alimentos, irá tomando menos fórmula.



La comida de bebé y el sueño

Me han dicho que si mi bebé come alimentos sólidos, dormirá más horas durante la noche. ¿Es así?

No. Quizás tu bebé se despierte de noche porque no esté listo para dormir más horas. Esto es normal. Dormirá más en la noche a medida que vaya creciendo. Quizás también has oído decir que añadirle cereal al biberón lo ayudará a dormir más horas seguidas. No es verdad. Además, es peligroso. Añadir comida al biberón puede producirle ahogos y puedes sobrealimentarlo. Dale sólo leche materna o de fórmula hasta que pueda tomar alimentos sólidos.

Las primeras comidas de tu bebé

Cuando tu bebé pueda hacer todo lo enumerado en la página 2, ¡estará listo para probar los alimentos sólidos! Aquí encontrarás lo que necesitas saber sobre las primeras comidas.



¿Qué le doy de comer a mi bebé?

Elige un alimento rico en hierro, como cereal para bebé fortificado o puré de carne. Para preparar el cereal, sigue las instrucciones del paquete. Puedes mezclarle leche materna o de fórmula hasta lograr la consistencia apropiada. Para hacer puré de carne, usa una licuadora o un molino. O dale una comida de bebé o puré que ya venga listo.



¿Cómo le doy de comer a mi bebé?

Siéntalo en una sillita de comer o en tu regazo. Sirve un poco de comida en una cuchara de bebé, y sostenla cerca de su boca. Si la abre, introdúcele suavemente la cuchara. Quizás escupa la comida. Es normal. Necesita práctica. Siempre espera a que termine cada bocado antes de darle más. Si tu bebé llora o gira su cabeza cuando le ofreces comida, no lo fuerces. Si no está listo, no hay problema. Inténtalo nuevamente en una semana.



¿Cuánta comida debo darle?

Es más importante que tu bebé disfrute el momento de la comida a que coma una cierta cantidad. Si muestra interés por la comida, prueba primero sólo con 1 ó 2 cucharaditas. Debes estar atenta a sus señales de hambre o de cuando está satisfecho. Cuando tenga hambre, abrirá la boca, moverá su cabecita hacia la cuchara o intentará agarrarla. Cuando esté satisfecho, girará la cabeza, se quejará o escupirá el puré. Las comidas deben ser un momento de tranquilidad donde tu pequeño tenga la oportunidad de explorar.



PALABRAS DE UNA MAMÁ



“Mi bebé me tiraba de la manga cuando me miraba comer, por eso descubrí que quería comer. Cuando le di su primera comida de bebé, ¡le encantó! Me emocionaba pensar qué tipo de comida le gustaría en el futuro”.

—Angie, mamá de WIC, Nueva York



Qué alimentos **NO** debes darle a tu bebé

No le des estos alimentos antes del año	¿Por qué?
Leche de vaca	Tu bebé aún no la puede digerir.
Claras de huevo	Pueden causar reacciones alérgicas.
Miel	Puede causar una enfermedad grave.
Salchichas, nueces, semillas, palomitas de maíz, uvas enteras, frutas secas, verduras duras crudas, crema de cacahuete (o mantequilla de maní), caramelos	Pueden ahogarlo.
Si hay antecedentes de alergias en la familia, puede haber más alimentos que tengas que evitar. Consulta con tu médico o clínica.	

¿Y ahora qué?

Después de que tu bebé pruebe su primer alimento sólido, observa si tiene alguna reacción durante los próximos días. Por ejemplo, sarpullido, gases, diarrea, vómitos o dificultad para respirar. Si es así, deja de darle ese alimento y avisa al médico. De lo contrario, continúa con ese alimento y agrégale uno nuevo. Pregúntale a tu consejera de WIC cuánto tiempo debes esperar antes de darle un nuevo alimento. Mantente alerta a las reacciones con cada nuevo alimento. Muy pronto, ¡tu bebé estará comiendo una gran variedad de alimentos!

Prueba ahora estos nuevos alimentos

Alrededor de los 6 meses, tal vez tu bebé esté listo para comer alimentos colados o en puré. Aquí tienes algunos ejemplos:



Puré de verduras, por ejemplo, de zanahoria



Puré de carne, por ejemplo, de pavo



Cereal de arroz, avena o cebada



Puré de frutas, como compota de manzanas sin azúcar

Sentarse sin ayuda

(de los 6 a los 8 meses)

En los próximos meses, tu bebé pasará de sentarse sólo a gatear, y luego a caminar. A medida que crezca, dale alimentos de diferentes sabores y texturas. Así, desarrollará el gusto por muchos alimentos. Cada bebé avanza a su propio ritmo. Asegúrate de que pueda masticar y tragar alimentos blandos y en puré antes de pasar a los alimentos más firmes y en trocitos.



5 consejos para servir comida de bebé

Tanto si compras comida de bebé como si la preparas tú misma, recuerda estos importantes consejos:

- 1 Dale de comer en un plato, nunca del frasco o envase.** Los gérmenes de su boca pueden arruinar la comida. Bota los restos que queden en el plato.
- 2 Guarda la comida sobrante en el refrigerador.** Si tu bebé no come la comida en dos días, bóotala.
- 3 No condimentes la comida.** Tu bebé no necesita sal, especias, azúcar, mantequilla ni otros sabores.
- 4 Usa una cuchara.** Es importante que aprenda a comer con la cuchara. Mientras le des la comida, déjalo que él también sostenga una cucharita para que se familiarice con ella.
- 5 No pongas comida de bebé en un biberón.** Evita también otros utensilios para darle de comer como jeringas.

Prueba ahora estos nuevos alimentos

Alrededor de los 7 u 8 meses, quizás tu bebé esté listo para probar alimentos machacados además de los que ya esté comiendo. Utiliza la parte de atrás de un tenedor para machacar bien la comida. Éstos son algunos alimentos que tal vez quiera probar:



Verduras cocidas blandas y machacadas, como el camote



Frutas blandas machacadas, como la banana (o el plátano)



Fideos o arroz muy bien cocidos y machacados



Frijoles muy bien cocidos y machacados



Encuesta divertida

Su primer vasito

Contesta las siguientes preguntas para más información acerca de darle de beber de un vasito. Las respuestas están más abajo.

1. ¿Cuándo estará listo para aprender a beber de un vaso?

- A. Cuando pueda sentarse sin ayuda.
- B. Cuando pueda mantener firme su cabeza por periodos prolongados.
- C. Cuando pueda poner su labio inferior en la boca de un vaso.
- D. Cuando pueda hacer todo lo anterior.

2. ¿Por qué es importante que aprenda a beber de un vaso?

- A. Usar mucho tiempo el biberón puede deteriorar los dientes.
- B. Usar mucho tiempo el biberón puede hacerlo engordar.
- C. Usar mucho tiempo el biberón puede producir infecciones de oídos.
- D. Todo lo anterior.

3. ¿Qué puede tomar tu bebé en un vaso?

- A. Leche materna.
- B. Fórmula.
- C. Agua.
- D. Todas las anteriores.

RESPUESTAS

- 1 – D. Al comienzo, necesitará ayuda para aprender a usar el vaso. Se ensuciará. Ten paciencia y déjalo que practique.
- 2 – D. Déjalo que poco a poco use cada vez más el vaso. Es mejor que deje de usar el biberón alrededor del año.
- 3 – D. Comienza colocando pequeñas cantidades de líquido. Puedes servirle más a medida que se acostumbre a tomar del vaso.



Jugo de frutas

¿Ahora que come frutas, puede tomar jugo de fruta?

Los bebés no necesitan tomar jugo ni otras bebidas endulzadas. Contienen mucho azúcar y pocos nutrientes. Además, pueden quitarle las ganas de comer alimentos más sanos. Es mejor darle fruta molida. Si le das jugo, sírvelo en un vasito y no le ofrezcas más de 2 onzas por día.

Recomendación de una consejera de WIC

“Añadir comida de bebé envasada a la comida machacada que prepares podrá facilitarle a tu bebé la transición de los purés a los alimentos machacados. Además, ayudará a tu presupuesto ya que estas comidas pueden obtenerse a través de WIC”.



—Amy Limprasertkul, consejera de WIC, Búfalo, Nueva York

Gatear

(de los 8 a los 10 meses)



Tu bebé tiene ahora entre 8 y 10 meses y quizás ya gatee. Probablemente esté listo para una variedad más amplia de alimentos. ¡Ayúdalo a divertirse probando nuevos sabores! Comienza con una rutina regular, dándole de comer entre 5 ó 6 veces por día: desayuno, almuerzo y cena, alternando con bocadillos.



Leche de vaca

¿Puede tomar leche de vaca?

Todavía no. Tu bebé podrá digerir la leche de vaca a partir del año. Necesita tomar leche materna o de fórmula durante el primer año. Puede empezar a comer lácteos como el yogur y el queso entre los 8 y los 10 meses, porque son más fáciles de digerir que la leche de vaca.

Prueba ahora estos nuevos alimentos

Tu bebé ya come purés y alimentos machacados. Quizás también esté listo para comer alimentos blandos picados. Asegúrate de cortarlo todo en pedacitos. Éstos son algunos alimentos que quizás le gusten:



Verduras picadas y cocidas blandas, como las zanahorias



Yema de huevo cocida (sin la clara), picada



Frutas blandas peladas y picadas, como la papaya madura



Tofu picado



Yogur natural mezclado con fruta

¡Mira lo que puedo hacer!

Hacia los 9 meses, tu bebé comenzará a usar los dedos para agarrar cosas pequeñas. ¡Empezará a aprender a alimentarse solo! Dale alimentos que pueda tomar con los dedos, como trocitos de frutas blandas o verduras blandas cocidas, cereal sin leche y pedacitos de pan tostado. Sienta a tu bebé cada vez que vaya a comer, y quédate cerca por si empieza a ahogarse.



Sugerencia de una consejera de WIC

“La mejor parte del día para muchas familias es la hora en que todos se sientan a comer. Es divertido ver al bebé observarlos y escucharlos. ¡Sabes que está aprendiendo muchísimo!”

—Maryann Miernicki,
Nutricionista de WIC,
San Diego, CA

El menú del bebé

¿Quieres saber qué podría comer tu bebé en un día? Aquí tienes un ejemplo de un menú para un bebé de 8 a 10 meses. Incluye alimentos para tomar con los dedos. Recuerda: cada bebé es diferente, así que es posible que tu niño coma más o menos de las cantidades aquí señaladas.

Desayuno	cereal de bebé, mezclado con leche materna o de fórmula, 2 a 4 cucharadas
	compota de manzana, 2 a 4 cucharadas
	leche materna o de 4 a 6 oz. de fórmula
Media mañana	2 galletas sin sal, en trocitos
	trocitos de queso, 1 cucharada
	puré de verduras, 2 a 4 cucharadas
	leche materna o de 5 a 6 oz. de fórmula
Almuerzo	carne de pollo en puré, 1 a 3 cucharadas
	ejotes cocidos, blandos y picados, 2 a 4 cucharadas
	½ tortilla de trigo integral, en trocitos
	leche materna o de 3 a 4 oz. de fórmula
Media tarde	cereal de bebé, mezclado con leche materna o de fórmula, 2 a 4 cucharadas
	banana picada (o plátano picado), 2 a 4 cucharadas
	leche materna o de 4 a 6 oz. de fórmula
Cena	tofu picado, 1 a 2 cucharadas
	fideos cocidos y picados, 2 cucharadas
	brócoli cocido, blando y picado, 2 a 4 cucharadas
	leche materna o de 3 a 4 oz. de fórmula
Antes de dormir	puré de fruta, 2 a 4 cucharadas
	leche materna o de 5 a 6 oz. de fórmula

Aprender a caminar

(de los 10 a los 12 meses)

Ahora que tu bebé tiene casi 1 año, come mucha variedad. Ya usa mejor el vaso, la cuchara y el plato. También está disfrutando de la compañía de la mesa familiar. Para su primer cumpleaños, ya puede comer casi lo mismo que tú, siempre y cuando esté cortado en trocitos y sea blandito.

PALABRAS DE UNA MAMÁ



“Una de nuestras comidas favoritas son los espaguetis. Usamos pasta integral y hacemos nuestra propia salsa. A mi bebé le encanta jugar con los espaguetis. Algunas veces ¡hasta logra ponérselos en la boca!”

—Michelle,
mamá de WIC, Arizona



Prueba ahora estos nuevos alimentos

Es posible que tu bebé ya esté listo para probar pedacitos de la comida familiar. Comienza con alimentos blandos, y luego pasa a texturas más firmes cuando esté listo. Éstas son algunas ideas:



Trocitos de frutas blandas peladas, como el melón



Trocitos de carne cocida, como la carne molida



Trocitos de verduras cocidas y blandas



Pasta o fideos, cortados en pedacitos



Sándwich de queso tostado, cortado en pedacitos



Alimentos para comer con los dedos, como cereal o galletas



En la página siguiente:
Juegos para divertirte
con tu bebé

¡Déjalo que ensucie!

A medida que tu bebé crezca, disfrutará cada vez más de comer solito. Pero prepárate: ¡lo ensuciará todo! Es normal, ya que necesita explorar diferentes alimentos y aprender a comer. Pon periódicos o manteles de plástico debajo de su silla. Lávale la cara y las manos antes y después de cada comida.

Los gustos de mi bebé

“Cuando Alex comenzó con sus primeros purés, comía bien. Pero cuando cumplió 1 año, se volvió quisquilloso. No quería probar alimentos nuevos. Por suerte, mi consejera de WIC me dijo que a veces lleva 10 veces o más lograr que un bebé acepte algo nuevo. También me dijo que Alex tal vez quería comer solito. Así que puse en la bandeja de su silla de comer trocitos de alimentos que no había probado antes y dejé que jugara con ellos. Después de un rato, los probó y ¡le gustaron casi todos! Ahora disfruta de la hora de la comida y de comer cosas distintas”.

—Julia, mamá de WIC,
Wisconsin

El menú del bebé

¿Quieres saber qué podría comer tu bebé en un día? Aquí tienes un ejemplo de un menú para un bebé de 10 a 12 meses. Cada bebé es diferente, por lo tanto es posible que el tuyo coma más o menos de las cantidades aquí señaladas. Recuerda: a medida que tu bebé crezca, beberá cada vez más del vaso. Si toma fórmula, sírvela en una taza para que practique. Si toma leche materna, ponle entonces un poco de agua en un vaso.

Desayuno	cereal de bebé, mezclado con leche materna o fórmula, 2 a 4 cucharadas
	banana pelada (o plátano pelado), 3 a 4 rebanadas pequeñas
	leche materna o de 3 a 4 oz. de fórmula
Media mañana	puré de fruta, 2 a 4 cucharadas, untado en media rodaja de pan tostado
	leche materna o de 5 a 7 oz. de fórmula
Almuerzo	carne molida cocida, 1 cucharada
	arroz cocido, 2 cucharadas, mezclado con puré de verduras, 2 cucharadas
	trocitos blandos de calabacita cocida (o calabacín cocido), 3 a 4 cucharadas
	leche materna o de 3 a 4 oz. de fórmula
Media tarde	cereal seco, 2 a 4 cucharadas
	melón pelado, 3 a 4 trocitos
	leche materna o de 5 a 6 oz. de fórmula
Cena	macarrones con queso, 3 cucharadas
	trocitos de pollo cocido, 2 a 4 cucharadas
	puré de verdura, 3 a 4 cucharadas
	leche materna o de 3 a 4 oz. de fórmula
Antes de dormir	trocitos blandos de zanahoria cocida, 2 a 4 cucharadas
	leche materna o de 5 a 7 oz. de fórmula

¡Es hora de jugar!

Entre los 6 y los 12 meses, tu bebé pasará de sentarse con ayuda a aprender a caminar. En cada etapa, aprenderá a comer mejor y probará más alimentos. Además, se pondrá más fuerte y más activo. Pon a prueba sus nuevas destrezas con estos simples y divertidos juegos.



Sentarse con ayuda (alrededor de los 6 meses)

Diversión en el piso

Beneficio: ayuda a fortalecer la cabeza, el cuello y los músculos superiores.

- Coloca a tu bebé boca abajo sobre el piso. Acuéstate en frente de él. Levanta y baja tu cabeza para que tu bebé suba y baje la suya al mirarte.
- Luego, lentamente aleja de él un juguete para que se voltee o gatee hacia éste.
- Usa más juguetes para hacer que tu bebé se mueva en distintas direcciones.
- Trata de ponerlo boca abajo durante algunos minutos todos los días.



Sentarse sin ayuda (de los 6 a los 8 meses)

Construyendo torres

Beneficio: el bebé aprenderá que puede hacer que las cosas sucedan.

- Busca cajas vacías de diferentes tamaños (¡no demasiado grandes!) y ciérralas.
- Ayuda a tu bebé a construir una torre de cajas. Explícale lo que estás haciendo. (“Pongamos la caja chica encima de la grande”).
- Después, ayuda a tu bebé a derrumbarla o a sacar una caja del medio.
- Construye otra torre y busca una nueva manera de derribarla.



Gatear (de los 8 a los 10 meses)

¿Dónde está?... ¡Aquí está!

Beneficio: aprenderá que los objetos están todavía allí, aun cuando no los vea.

- Esconde un juguete debajo de un vaso de plástico o una manta.
- Ayúdalo a derribar la taza o quitar la manta para encontrar el juguete escondido.
- Explícale qué es lo que encontró (“¡Encontraste una pelotita amarilla!”).
- Esconde más objetos y sigan jugando.



Aprender a caminar (de los 10 a los 12 meses)

Camino divertido

Beneficio: podrá practicar a gatear o caminar, y a ganar confianza en sí mismo.

- Prepárale un camino con almohadas, cojines, canastos de ropa sucia boca abajo y animales de peluche.
- Condúcelo por el camino y haz que vaya primero mientras tú tratas de atraparlo.
- Señálale el camino mientras se desplazan (“¡Movámonos alrededor de esta almohada!”; “¡Te voy a atrapar!”).

