

déle a su bebé una cara sonriente



Comience a servir yemas de huevo, carne y frijoles cocidos de los 8 a los 12 meses.

un período de cambios sorprendentes

Hace sólo unos pocos meses que volvió con su bebé a casa del hospital. ¡Ha sido realmente una aventura asombrosa! Su bebé ha vivido algunos cambios verdaderamente sorprendentes; cambios que, sin duda, fueron impulsados por buenos alimentos y una dosis saludable de amor. No es de extrañarse que estos dos elementos esenciales sean los fundamentos para lograr hábitos saludables que se disfrutarán de por vida.

Éstas son algunas preguntas comunes que se hacen las madres acerca de la alimentación de los bebés más grandes.

¿Debe comer otros alimentos mi bebé de 8 a 12 meses?

El cambio alimenticio más importante es que ahora su bebé está listo para los alimentos con proteínas. Algunas buenas opciones con proteínas son pollo, pavo, pescado, carne de res, frijoles y yogur. (Recuerde introducir cada alimento nuevo individualmente y esperar por lo menos 3 días antes de introducir otro alimento nuevo.)

¿Hay otros alimentos que mi bebé *no* debería comer todavía?

Recuerde que los bebés a menudo tragan los alimentos sin masticarlos o desmenuzarlos con las encías. Se deben evitar los siguientes alimentos ya que pueden hacer que el bebé se ahogue o tenga una reacción alérgica: nueces, palomitas de maíz, semillas, papas fritas, frutas secas tales como pasas, mantequilla de cacahuates, cubos de queso, claras de huevo, uvas, perros calientes, chícharos crudos y otras verduras crudas, así como dulces duros.

¿Qué sucede con los acompañamientos tales como arroz o fideos?

Los bebés disfrutan de comer fideos solos y arroz blanco o integral con los dedos. Otros alimentos divertidos y saludables, que pueden tomar con los dedos, divertidos y saludables, son queso rallado, pan tostado, frutas enlatadas, frijoles, tofu y galletas. Recuerde, algunos alimentos que a usted pueden parecerle sosos son sabrosos y emocionantes para su bebé. Evite los alimentos sazonados, envasados y procesados, ya que tienden a tener ingredientes añadidos, tales como azúcar, sodio o conservantes.

¿Debo comprar carnes para bebés?

Comprar carnes para bebés está bien, pero también es bueno servirles de la misma carne que al resto de la familia. Sin embargo, asegúrese de moler o picar finamente la carne para evitar que se ahogue. Después de un par de meses, comience a presentar carnes en trozos que su bebé pueda comer solo.

¿Qué sucede con los huevos?

Las *yemas* de huevo cocidas son una excelente opción para los bebés de esta edad. Pero no le dé claras de huevo hasta después del primer cumpleaños. La *clara* del huevo es una de las causas más comunes de alergia a los alimentos de los lactantes y niños pequeños.

¿Han superado los bebés de 8 a 12 meses la etapa de sensibilidad a las alergias?

Aún no. Los lactantes y niños pequeños aún pueden tener reacciones alérgicas a los alimentos. Continúe introduciendo alimentos nuevos individualmente, uno a la vez, y con intervalos de por lo menos 3 días, para poder observar síntomas de alergia y determinar qué alimento causó la alergia en el caso de que se produzca.

¿Qué bocadillos saludables puedo darle a mi bebé?

Cereales secos, yogur, prácticamente cualquier fruta o verdura cocida, o queso rallado grueso. Piense en los bocadillos como pequeñas porciones de los alimentos saludables que normalmente sirve en las comidas, en lugar de alimentos diferentes.

¿Hay alimentos que pueden ayudar a aliviar a mi bebé durante la dentición?

Las encías doloridas a menudo se calman mordiéndolo y masticando estos alimentos: pan tostado, cereales secos, galletas, panecillos congelados o un plátano entero congelado. Como siempre, nunca deje a su bebé solo mientras come. Algunos bebés pueden morder estos alimentos con bastante fuerza, así que esté atenta a que no se corten trozos grandes que podrían ahogar a su bebé.

Ejemplos de comidas

Mañana

- 4 a 6 cucharadas de cereal para lactantes preparado
- 2 a 4 cucharadas de fruta

Tarde

- 2 a 4 cucharadas de verduras cocidas
- 2 a 4 cucharadas de puré de frijoles cocidos

Bocadillo

- Agua en un vaso
- Trozo de pan tostado o panecillo

Noche

- 2 a 4 cucharadas de verduras
- 2 a 4 cucharadas de colado de carne
- 2 a 4 cucharadas de fruta

En esta etapa, los bebés amamantados usualmente se alimentan cuatro o más veces por día. Los bebés alimentados con fórmula beben alrededor de 24 a 28 onzas por día. Los bebés más grandes necesitan más comida. A medida que los bebés empiezan a comer más alimentos sólidos, disminuirá su necesidad de leche materna o fórmula.



Departamento de Servicios de Salud de Arizona

Programas de Nutrición de USDA
150 N. 18th Avenue, Suite 310
Phoenix, AZ 85007
1-800-2525-WIC

www.azwic.gov

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en el empleo.

THHM material and concept provided by MA Dept. of Health

