

La Guia de  
Nurture  
sobre como  
alimentar a su  
bebe  
De nacimiento a 3  
años





# Índice

## Tema de Página

### De nacimiento a los 3 meses

- 2 Desarrollo Físico  
Desarrollo de patrones de alimentación  
Nutrición
- 3 Beneficios de la lactancia materna
- 6 Información sobre la leche materna
- 7 El manejo y el almacenamiento de la leche materna
- 8 El uso de leche maternizada

### De los 4 a los 6 meses

- 9 Desarrollo físico  
Desarrollo de patrones de alimentación  
Nutrición
- 10 Consejos para una correcta alimentación

### De los 6 a los 8 meses

- 11 Desarrollo Físico  
Desarrollo de patrones de alimentación  
Nutrición

### De los 8 a los 10 meses

- 12 Desarrollo Físico  
Desarrollo de patrones de alimentación  
Nutrición

## Tema de Pagina

### De los 10 a los 12 meses

- 13 Desarrollo Físico  
Desarrollo de patrones de alimentación  
Nutrición
- 14 Ejemplo de un plan de alimentación
- 15 Para los niños de 12 a 36 meses**  
Consejos para una correcta alimentación  
Cuando tu niño siempre quiere comer lo mismo

### De los 12 a los 18 meses

- 16 Desarrollo Físico  
Desarrollo de patrones de alimentación  
Nutrición

### De los 18 a los 24 meses

- 17 Desarrollo Físico  
Desarrollo de patrones de alimentación  
Nutrición

### De los 24 a los 36 meses

- 18 Desarrollo Físico  
Desarrollo de patrones de alimentación  
Nutrición
- 19 Preparar tu propia comida infantil**  
**Comparaciones de costo**
- 20 La seguridad y la comida**
- 22 Recetas de comida infantil**
- 24 Vitaminas & Minerales**
- 28 Referencia de ingesta de comida (CRA)**

\*Cosas a tener en cuenta al darle de comer a tu bebe\*

La información proporcionada en este documento solo debe servir como una guía general. Cada bebe es diferente y puede que el desarrollo de su bebe no siga el calendario establecido en este documento. Esté pendiente de como su hijo reaccione y las reacciones de su hijo le indicarán el curso a seguir.



# Del Nacimiento a los 3 Meses

## ¿Qué le está pasando a su bebe?

Los sentidos de su bebe se están desarrollando. La visión de su bebe es borrosa pero su audición es buena. A medida que van creciendo, los músculos se les ponen más fuertes y tienen mayor control sobre la cabeza. Empezarán a sonreír y reírse y juntar las manos.

**Nacimiento:** Al nacer no van a poder levantar la cabeza solos.

**1 Mes:** Al mes de nacer van a poder levantar la barbilla.

**2 Meses:** A los dos meses, van a poder levantar el pecho.

**3 Meses:** A los tres meses, van a empezar a agarrar cosas.

## ¿Cómo su desarrollo afecta a cómo se alimentan?

Su bebe tiene reflejos involuntarios de mamar y chupar. Este instinto garantiza que recibirán una buena alimentación al hacer que puedan ingerir leche y tragarla fácilmente.

## ¿Cómo brindo a mi bebe la mejor alimentación posible?

Su bebe solo debe ingerir leche materna o leche maternizada. Su aparato digestivo es muy delicado y no es capaz de digerir nada más.

La leche materna proporciona todos los nutrientes y fluidos que un bebe necesita durante los primeros meses de su vida salvo la vitamina D, flúor, hierro, y vitamina K. A su hijo se le puso una inyección de vitamina K al nacer y dentro de pocos meses su hijo producirá su propia vitamina K. Siempre que usted esté obteniendo suficiente vitamina D, su hijo estará bien. En los últimos meses del embarazo, el organismo de su hijo estuvo almacenando hierro. Tendrá suficiente hierro hasta los 6 u 8 meses.



# Del Nacimiento a los 3 Meses

## Los beneficios de la leche materna



*Las madres tienen una capacidad única para brindar una nutrición perfecta a sus hijos por medio de la leche materna. La leche materna cuenta con una combinación de nutrientes suave y equilibrada que le da a la criatura todo lo que necesita durante los primeros seis meses de vida. La Academia Estadounidense de Pediatría y el Ministerio de Salud (Surgeon General) recomiendan que, durante los seis meses de la vida del bebé, éstos ingieran leche materna exclusivamente y que posteriormente se vaya introduciendo de forma paulatina alimentos enriquecidos con hierro conjuntamente con la leche materna para satisfacer las necesidades alimenticias del bebé durante su primer año de vida. Los beneficios de la lactancia materna son innumerables. A continuación podrá leer una lista de sólo algunos de los beneficios maravillosos de la lactancia materna tanto para el bebé como para la madre.*

### **Calidad:**

- La lactancia materna no conlleva ningún riesgo de contaminación. Hay que tomar precauciones adicionales para limpiar y esterilizar las tetillas y los biberones cuando se usa la leche maternizada.
- Hay que preparar la leche maternizada adecuadamente para evitar problemas de concentración. La leche materna es perfecta tal y como es. No hay que preocuparse.

### **Económicas:**

- El uso de la leche maternizada puede suponer un gasto de \$1500-\$2000 al año y los leches especiales son aún más caras. La leche materna es gratis y le brinda a su bebé todos los nutrientes que necesita.
- Los gastos médicos se reducirán en la mayoría de los casos porque la leche materna protege a su bebé de enfermedades e infecciones mientras que la leche maternizada no tiene tales beneficios.
- La lactancia materna genera menos desperdicios y ayuda a preservar el medio ambiente para mejorar el futuro de su bebé.

### **Los Beneficios para la Salud de su Bebé:**

- La leche materna fortalece el sistema inmunológico de su bebé haciendo que sea menos probable que agarre infecciones ya que la madre transmite su fuerte sistema inmunológico al bebé.
- La leche materna es suave para el aparato digestivo del bebé. Los nutrientes que se encuentran en la leche maternizada pueden tardar más en digerirse.
- Las criaturas que toman leche maternizada tienen más posibilidades de padecer de enfermedades respiratorias que las que toman leche materna.
- La diarrea es más común entre las criaturas que toman leche maternizada que entre las que toman leche materna.
- Las otitis son menos comunes entre las criaturas que toman la leche materna que entre las que toman leche maternizada.
- La lactancia materna puede prevenir el desarrollo de alergias más agudas.



## **Del Nacimiento a los 3 meses**

### **Beneficios de la lactancia materna a medida que su bebé vaya creciendo:**

- Los bebés que solo toman la leche materna tienen un fuerte sistema inmunológico y por eso tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades como diabetes tipo 1 y cáncer en el futuro.
- Los bebés que solo toman la leche materna tienen los dientes más fuertes y menos caries.
- La lactancia materna durante del nacimiento a los 12 meses puede reducir el riesgo de obesidad en el futuro.
- Los bebés que han tomado la leche materna tienen un menor riesgo de padecer de enfermedades cardíacas como adultos.
- Los bebés que han tomado la leche materna padecen de menos problemas psicológicos.

### **Los Beneficios de la lactancia materna para Usted**

- Las madres que dan el pecho tienen más facilidad para perder peso después del embarazo porque la lactancia quema calorías.
- La lactancia reduce el riesgo de padecer de osteoporosis en el futuro.
- Las madres que dan el pecho tienen un menor riesgo de padecer de los cánceres de mama, útero, y ovario.
- Dar el pecho produce una conexión emocional importante entre la mamá y el bebé-



# Del Nacimiento a los 3 meses

## Información sobre la leche materna

### ¿Cómo se produce la leche materna?

#### 3 etapas de la producción de leche

##### Producción

- Sucede cuando el bebé hace el primer contacto con el pezón.
- Empieza en el último trimestre

##### • Secreción

- De células donde está introducida a conductos donde está almacenada.

##### • Expulsión

- Sucede mientras el bebé mama
- El cerebro envía una señal a los conductos para soltar = leche "bajada"
- Dar el pecho causa un efecto de una "borrachera de leche" en la madre y el bebé para mejorar el vínculo.

### ¿Cómo será la leche?

#### Volumen

En los primeros días, producirá más o menos una media onza por amamantamiento. Durante varios días, la leche que usted produce aumenta a 3-8 onzas. En 6 meses, usted producirá 25-30 onzas de leche.

La primera leche que produce después del parto se llama el **calostro**. Es de color amarillo y empieza justo después del parto y dura varios días. El calostro tiene una alta cantidad de antioxidantes, propiedades que mejoran el sistema inmunitario, y brinda nutrientes para mejorar la digestión de su bebé.

Después del calostro, producirá **leche de transición**, la cual se produce entre 3 y 15 días después del parto.

Finalmente, usted producirá **leche** madura. Esta leche es más aguada y más fácil de digerir. También contiene propiedades que fortalecerá el sistema inmunitario y ayudará a reforzar la producción de hierro dentro de un par de meses.





## ¿Qué contiene la leche madura?

La leche madura contiene mayormente **grasa**. La grasa brinda energía y mejora la visión y digestión del bebé. También hay **colesterol** en la leche materna, lo cual es importante para el crecimiento y desarrollo del bebé.

Leche madura también contiene **proteína**. La cantidad de proteína que come no produce un efecto en la cantidad de proteínas en la leche materna, pero un bajo consumo de proteínas hace que produzca menos leche en general. Las proteínas principales son caseína y suero. Leche materna tiene una combinación única de la caseína y el suero, lo cual le facilita la digestión al bebé.

Su leche materna también contiene carbohidratos. El carbohidrato principal es la lactosa. La lactosa es fácil de digerir y ayuda con la absorción de calcio.

## El manejo y el almacenamiento de la leche materna

1. Lavar los envases con agua caliente y espumosa y enjuagar bien o desinfectarlos en el lavaplatos.
2. Lavar las manos a conciencia con jabón y agua templada inmediatamente antes de sacar la leche.
3. Después de llenar los envases, escriba la fecha en el envase antes de almacenar.

Se puede guardar la leche materna en el refrigerador durante 5-7 días o se puede congelar durante 3 a 4 meses.

Se puede descongelar la leche en el refrigerador o debajo de agua tibia del grifo. El microondas destruye todos los nutrientes así que no descongele la leche en el microondas. Una vez que esté descongelada se puede guardar la leche en el refrigerador hasta 9 horas y luego debe ser tirada. No guarde leche descongelada en el refrigerador.



# Del Nacimiento a los 3 meses



## Qué pasa si no quiero darle el pecho?

Aunque la leche materna brinda una combinación única de nutrientes para la salud de su bebe, las leches maternizadas también brindan una buena fuente de nutrición.

A continuación, tiene el horario para dar de beber leche maternizada a su bebé.

<b>Edad</b>	<b>La ingestión de la leche maternizada al día</b>
0-1 mes	Una ración de 1-2.5oz, 8-12 veces al día
1-2 meses	Una ración de 2-4oz, 8-10 veces al día
2-3 meses	Una ración de 3-5oz, 6-8 veces al día
3-4 meses	Una ración de 4-8oz, 4-6 veces al día



# De los 4 a los 6 meses

## Qué le pasa a su bebe?

Ahora, su bebe está empezando a desarrollar el control muscular. Lleva tiempo moviéndose, pero ahora está sentándose y pronto va a poder sentarse solo. Empieza a mover la lengua de un lado a otro. Puede que a su bebe le hayan empezado a salir los dientes. Su visión se ha aclarado.

**4 meses:** A los 4 meses, pueden sentarse con apoyo.

**5 meses:** A los 5 meses, se pueden sentar en su regazo y agarrar cosas.

**6 meses:** A los meses, se pueden subir a la sillita alta y agarrar cosas.

## Como afecta su desarrollo a como se alimentan?

Ahora que su visión se está mejorando, su bebe puede empezar a reconocer y sostener un biberón. Su bebe aprende a masticar conforme le van saliendo los dientes. Las pupilas gustativas de su bebe están cambiando y están preparadas para probar cosas nuevas. Como ahora puede sentarse, puede tragar comida hecha puré sin asfixiarse. Es importante darle de comer con una cucharadita para facilitar el desarrollo de los músculos y la coordinación de la boca.

## Como le doy a mi bebe la mejor nutrición posible?

Ha llegado el momento de empezar a darle de comer comida sólida. La primera comida debe ser cereales de arroz fortificado mezclado con la leche materna o la leche maternizada. El arroz es lo mejor porque evita una reacción alérgica. Su bebe debe ingerir 4-7 raciones de leche materna o leche maternizada al día con dos raciones de cereales de arroz fortificado.

Como el sistema inmunológico todavía se está desarrollando, evite los siguientes alérgenos más comunes hasta los 12 meses de edad.

### **Alérgenos más comunes**

Leche de vaca

Trigo

Soya

Huevos

Nueces

Pescado

Miel

Frutas con Acido Cítrico

[www.nurtureyourfamily.org](http://www.nurtureyourfamily.org)

# De los 4 a los 6 meses



## Consejos para una correcta alimentación

- Solo intenta darle de comer a su bebe cuando su bebe tiene ganas de jugar y esté alerta, no cuando está cansado o con hambre.
- Mantenga a su bebe en una posición vertical (como si estuviera en un asiento de carro), no uses una almohada para apoyarle, el bebe se puede atragantar. Si puede sentarse solo, ponle en una sillita alta.
- Usted debe mirarle al bebe cuando le das a comer.
- Use un tazón llano y una cucharadita.
- Sea paciente, puede que su bebe necesite mas tiempo para abrir la boca y sacar la lengua. Tragar igual puede llevar su tiempo.
- Toque la cucharadita a la punta de la lengua y aplique presión suavemente. Introduciendo la cucharadita en la boca demasiado puede causar asfixia.
- Para prevenir atragantamiento, el mentón debe estar un poquito por abajo.
- Anticipe que solo va a poder darle 5-6 cucharaditas y puede que lleve mucho tiempo.
- No se desanime, las primeras comidas pueden resultar un fracaso, pero siga intentando!

### **Mas consejos para cuando su bebe empieza a ingerir comida sólida.**

Solo incorpore una comida nueva a la alimentación de su bebe.

Después de incorporar una comida nueva espere 4-7 días para volver de incorporar un nuevo alimento. Asi puede determinar si su bebe tiene una alergia a la comida nueva.

Intente incorporar vegetales primero. Las papilas gustativas todavía se están desarrollando y su preferencia por las comidas dulces se desarrolla primero. Si incorpora frutas primero, igual le costara mas trabajo convencerle para que coma verduras.





# De los 6 a los 8 meses

## Qué le pasa a su bebe?

A medida que los músculos de su bebe vayan creciendo, puede sentarse solo, gatear y ponerse de pie con apoyo. Tiene mas control de sus lenguas y empieza a hablar y decir sus primeras “palabritas”.

**7 meses:** A los siete meses, pueden sentarse solos.

**8 meses:** A los ocho meses, pueden ponerse de pie sin apoyarse.

## Como afecta su desarrollo a como se alimentan?

Como su bebe tiene mas control de su lengua y es capaz de morder y hacer movimientos de masticación, puede comer un puré más espeso. A esta edad, puede indicarle si tiene hambre o si está lleno. A la hora de comer, el bebe debe estar sentándose con apoyo extra como el cinturón de seguridad de la sillita alta o una almohada. Puedes enseñarle una taza pero solo para que la reconozca no para que el bebe beba de la taza. Es normal que la mayoría del liquido salga de las esquinas de su boca mientras bebe.

## Como le doy a mi bebe la mejor nutrición posible?

Como los músculos de la boca de su bebe están mas desarrollados, puede empezar a darle frutas y verduras hechas un puré espeso. También puede intentar darle granos integrales como el mijo y avena hechos puré.

Dele a su bebe 3-5 raciones de leche materna o leche maternizada y cereales fortificados con hierro o otros granos integrales (1/2 taza por día) dos veces al día. Dele a su bebe frutas y vegetales dos veces al día.



# De los 8 a los 10 meses



## Qué le está pasando a su bebe?

A esa edad su bebe estará gateando por todos lados y llevándose todo a la boca. Los músculos de las manos están aun mas desarrollados así que tienen mas control de sus pulgares e índices (apretón de pinza). Puede pasar objetos de una mano a otra. También puede ser que intente ponerse en pie con el apoyo de los muebles. Es probable que haya empezado a balbucear.

**A los 9 meses:** Su bebe puede ponerse en pie con el apoyo de los muebles

**A los 10 meses:** Su bebe está empezando a gatear

## Como afecta su desarrollo a como se alimentan?

A esta etapa del desarrollo de su hijo puede que haya intentado comer solo. Aunque esta etapa puede ser complicada, su bebe puede mantener la mayoría de la comida en la boca porque ha desarrollado mas control de la lengua. Lo cual quiere decir que puede comer alimentos un poco mas sólidos porque su boca puede retener la comida durante mas tiempo y puede masticar bien. En esta etapa de su vida, su bebe puede sentarse en una sillita alta sin apoyo, pero hay que ponerle el cinturón de seguridad

## Como le doy a mi bebe la mejor nutrición posible?

Ahora puede empezar a darle a su bebe proteínas. Usted puede darle frijoles o lentejas cocinados y batidos en un robot de cocina. También puede hacer puré o cortar vegetales cocidos y suaves o frutas blandas cortadas en pedacitos.



### La porción estimada para darle a su hijo:

**Granos:**  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de cereales para bebes de Nurture (arroz integral y avena antes de los 8 meses, puede agregar quínoa y mijo después de los 8 meses) o cereales fortificados para bebes.

**Fruta:**  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de fruta blanda hecho puré

**Vegetal:**  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales cocidos, blandos y hechos puré

**Proteína:**  $\frac{1}{8}$  a  $\frac{1}{4}$  taza de comida hecho puré con una alta cantidad de proteína (frijoles, lentejas)



# De los 10 a los 12 meses

## Qué le está pasando a su bebe?

Su bebe se está poniendo mas fuerte y probablemente esté caminando con ayuda y puede ponerse en pie con ayuda. Sus manos están mas desarrolladas y pueden recoger y agarrar objetos pequeños. Le están saliendo mas dientes y sigue haciendo sonidos y posiblemente palabras.

**11 meses:** A los once meses, su bebe puede caminar con su ayuda.

**12 meses:** A los doce meses, está poniéndose de pie con el apoyo de muebles.

## Como afecta su desarrollo a como se alimentan?

Como tiene manos mas fuertes, su bebe puede empezar a agarrar la comida con sus dedos y puede beber con una taza. Con mas dientes y control de su boca puede tragar comida mas fácilmente y masticar mejor. Puede intentar utilizando una cuchara para comer. Su bebe puede usar los labios para comer toda la comida en la cuchara. En esta etapa el bebe debe empezar a destetar y dejar la botella.

## Como le doy a mi bebe la mejor nutrición posible?

Su bebe puede empezar a comer carne porque puede morder y masticar mejor. Se puede cortar fruta y verdura cocidas en pedacitos. También puede empezar a darle comida combinada como granos mezclados con fruta o proteínas mezcladas con verduras. Acuérdesse de que su bebe todavía debe tomar leche materna o leche maternizada!



### La porción estimada para darle a su hijo:

**Granos:**  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de cereales (arroz integral y avena antes de los 8 meses, puede agregar quínoa y mijo después de los 8 meses) o cereales fortificados para bebes.

**Fruta:**  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de fruta blanda, cortada en cubitos

**Vegetable:**  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales cocidas cortadas en pedacitos.

**Proteina:**  $\frac{1}{8}$  a  $\frac{1}{4}$  taza de alimentos ricos en proteina (carne molida)

# Sample Menus for 4-12 meses old babies\*\*



Hora de Comer	4-6 meses	6-8 meses	8-12 meses
En la madrugada	6-8 onzas leche materna o leche maternizada	6-8 onzas leche materna o leche maternizada	6-8 onzas leche materna o leche maternizada
Por la mañana	6-8 onzas leche materna o leche maternizada  3-5 cucharadas de cereales fortificados para bebés*	6-8 onzas leche materna o leche maternizada  3-5 cucharadas de cereales fortificados para bebés*  2-4 Cucharadas comida para bebés de vegetales o fruta	6-8 onzas leche materna o leche maternizada  3-5 cucharadas de cereales fortificados para bebés (avena o mijo)*  2-4 Cucharadas comida para bebés de vegetales o fruta
Mediodía	6-8 onzas leche materna o leche maternizada  2-4 Cucharadas comida para bebés de vegetales o fruta	6-8 onzas leche materna o leche maternizada  3-6 cucharadas de comida para bebés de vegetales  2-5 cucharadas de comida para bebés de fruta	6-8 onzas leche materna o leche maternizada  3-6 cucharadas de pure de vegetales  2-4 cucharadas de pure de fruta  2-5 cucharada de proteína (frijoles, lentejas, pollo)
Después del mediodía	6-8 onzas leche materna o leche maternizada	6-8 onzas leche materna o leche maternizada	6-8 onzas leche materna o leche maternizada  2 cucharadas de granos (arroz integral, avena, mijo)  2 cucharadas de pure de vegetales y fruta
Temprano por la tarde	6-8 onzas leche materna o leche maternizada  3-5 cucharadas de cereales fortificados para bebés*	6-8 onzas leche materna o leche maternizada  3-5 cucharadas de cereales fortificados para bebés*  2-4 Cucharadas comida para bebés de vegetales o fruta	6-8 onzas leche materna o leche maternizada  3-5 cucharadas de cereales fortificados para bebés*  2-4 Cucharadas comida para bebés de vegetales o fruta  2-5 cucharada de Proteínaa (frijoles, lentejas, pollo)
Por la noche	6-8 onzas leche materna o leche maternizada	6-8 onzas leche materna o leche maternizada	6-8 onzas leche materna o leche maternizada

\*Cereales para bebés de Nurture (arroz integral y avena antes de los 8 meses, se puede añadir quínoa y mijo a partir de los 8 meses) o cereales fortificados para bebés.

\*\* Siempre debe consultar con el pediatra de su bebé antes de incorporar nuevos alimentos en la alimentación de su bebé. Evite cualquier alimento que le sugieran otras personas que pudieran suponer un riesgo alérgico a su bebé.



# Su hijo ya está grandecito!

*Ahora que su hijo tiene un año, usted tiene aun mas responsabilidades en lo que a la alimentación se refiere; sin embargo, su hijo también debe tener responsabilidades para que aprenda a comer saludable.*

## **Usted es responsable para:**

- Lo que su hijo come
- Donde el hijo come
- Como la comida esta presentada

## **Su hijo es responsable para:**

- Determinar cuanto hay que comer
- Determinar que tan rápido come

## **Consejos para ayudar a su hijo a alimentarse bien**

- Apoyarlo
- Sonreir
- Distribuir la comida para que luzca atractiva (en forma de una cara sonriente)
- Darle una variedad de comidas
- Siempre tener leche en casa
- Siempre incluir alguna verdura y alguna fruta
- Dejar que su hijo escoja de lo que usted ha puesto en la mesa
- Servir la comida nueva con la comida conocida
- A los niños de esta edad les gusta imitar, sea un buen referente

\* Con el permiso de su pediatra ahora usted puede incorporar los principales alergenos: leche de vaca, trigo, soya, huevos, nueces, pescado, miel, cítricos.

Ahora que su hijo está comiendo una variedad de comida mas amplia, tiene que estar pendiente de los “jags”. **Que es un “jag”?** Un “jag” es cuando su hijo prefiere comer los mismos alimentos en cada comida. Incluso puede que se niegue a comer ningún otro tipo de alimento o que solo coma alimentos preparados de una manera en particular.

### **Una manera de prevenir los “jags”:**

- No ofrecer el mismo alimento dos días seguidos. Intentar ofrecer tal alimento un día si un día no.
- Cambiar la forma del alimento. Usar un molde para cortar el alimento en una forma divertida
- Cambiar el color. Agregar un puré de comida natural o jugo para cambiar el color. Por ejemplo, jugo de remolacha o puré de brócoli.
- Cambiar el sabor. Intentar a agregar una hierba o especia al alimento. Por ejemplo, canela, eneldo, o ajo.
- Cambiar la textura. Cortar el alimento de una manera diferente o agregar almidón de maíz para hacerlo mas espeso. Intentar un método de preparación diferente, por ejemplo hornearlo en vez de freírlo.
- No cambiar el alimento de una manera drástica. Quiere hacer que la diferencia parezca sutil, solo lo justo para que su hijo se de cuenta de la diferencia.



## Qué le está pasando a su bebe?

*Ahora su hijo esta moviéndose por todas partes. Puede ponerse en pie solo y ha empezado a caminar solo. También puede que haya empezado a subir las escaleras. Ahora tiene un control de sus manos aun mas refinado y puede manejar objetos con mas facilidad. También va a empezar a hablar.*

## Como afecta su desarrollo a como se alimentan?

En esta etapa de su vida, su hijo debe empezar a destetar y beber menos leche maternizada. Son capaces de comer con una cuchara y puede que haya empezado a utilizar un tenedor. Sus dientes están mas desarrollados así que pueden aguantar pedazos de comida mas grandes y pueden morder con mas facilidad. Puede sentarse solo en una silla para niños o con la familia en una silla mas alta.

## Como le doy a mi bebe la mejor nutrición posible?

Su hijo puede tomar leche entera y comer quesos mas suaves. Como sus dientes están mas desarrollados puede morder y masticar carne en pedacitos o carne molida. Ahora puede comer citricos. También puede disfrutar comiendo los mismos alimentos que comen la familia siempre y cuando este cortados en pedacitos o hechos puré.

## Cuanta comida deberia darle a mi hijo diariamente?

**Lácteos:** 2-3 raciones al día, una ración= $\frac{1}{2}$  taza de leche,  $\frac{1}{2}$  a 1 onza de queso,  $\frac{1}{3}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de yogur o queso cottage.

**Granos:** 4-6 raciones de cereales y otros granos, 1 ración =  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{3}$  taza de cereales,  $\frac{1}{4}$  taza de pasta o arroz,  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  rebanada de pan o bagel.

**Fruta:**  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de fruta

**Vegetales:**  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales

**Proteína:** 2 raciones al día, 1 ración = 2 cucharadas de carne molida o 2 cubitos de 1 pulgada de carne, pollo, o pescado; 1;  $\frac{1}{4}$  taza de tofu o frijoles cocinados; 1 cucharada de mantequilla de cacahuates (cremosa)



## Qué le está pasando a su bebe?

*Ahora su hijo esta empezando a corretear y subir las escaleras con solo un poco de ayuda. Probablemente haya empezado a hablar diciendo frases de 2 a 4 palabras. Puede decirle cuando tiene hambre y cuando ya no la tiene. Las manos y los dientes de su hijo están aún mas fuertes.*

## Como afecta su desarrollo a como se alimentan?

Ahora su hijo come con mas independencia. Puede usar el tenedor y usar la lengua para limpiarse los labios. Puede tomar liquidos en un vaso sin dificultades. Sin embargo, puede que usted tenga la tentacion de dejarle comer solo pero no lo haga. Todavia necesita que usted le vigile para prevenir que se ahogue.

## Como le doy a mi bebe la mejor nutrición posible?

Su hijo debe estar bebiendo mas leche entera y ahora pueden comer quesos mas duros. También puede comer pedacitos de galletas de sal, bagel, o pretzel. Puede comer fruta fresca, como manzana o naranja en pedacitos o puede intentar fruta seca como pasas y arándonos rojos.

## Cuanta comida debería darle a mi hijo diariamente?

**Lácteos:** 2 a 3 raciones al día, 1 ración= ½ taza de leche; ½ a 1 onza de queso; 1/3 a ½ taza de yogur o queso cottage; ¼ taza de pudin

**Granos:** 6 raciones al día, 1 ración= ¼ a ½ rebanada de pan o bagel; 1 o 2 galletas de sal; ¼ taza de pasta o arroz; 1/3 a ½ taza de cereales cocinados o listos para comer

**Fruta:** 2 a 3 raciones al día, 1 ración= ¼ taza cocinada o de lata, ½ fresca; 1/8 taza de fruta seca; ¼ a ½ taza de jugo

**Vegetales:** 2 a 3 raciones al día, 1 ración= 1 a 2 cucharadas

**Proteina:** 2 raciones al día, 1 ración=2 cucharadas de carne molida o 2 cubitos de 1 pulgada de carne, pollo, o pescado; 1 huevo; ¼ taza tofu o frijoles cocinados; 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (blanda)



## Qué le está pasando a su bebe?

*Ahora su hijo esta correteando y puede subir las escaleras sin ayuda. Puede que haya empezado a montar en un triciclo. Probablemente haya empezado a hablar con frases mas largas y repitiendo todo lo que usted diga.*

## Como afecta su desarrollo a como se alimentan?

Usted puede tener la sensación que su hijo esta comiendo menos que antes, pero es normal. El cuerpo de su niño le esta diciendo cuanto hay que comer y cuando. Usted debe seguir vigilando cuando esta comiendo porque todavía corre el riesgo de atragantarse.

## Como le doy a mi bebe la mejor nutrición posible?

Ahora debe cambiar de leche entera a leche de 2% y lácteos bajos en grasa porque su cuerpo requiere menos grasa y usted quiere evitar problemas de obesidad. Su hijo puede comer pedazos de fruta fresca y vegetales cocinados y cortados en pedacitos. Usted puede intentar a incorporar vegetales frescos y blandos para ver si puede comerlos bien. Usted debe cortar la carne todavía. Usted puede incorporar mantequilla de cacahuete cremosa y alimentos combinados como cacerolas y espaguetis con salsa cortados en pedacitos.

## Cuanta comida debería darle a mi hijo diariamente?

Como su hijo esta comiendo mas o menos los mismos alimentos que usted, tenga en cuenta que una ración para un niño representa una  $\frac{1}{4}$  parte de la ración para un adulto.

**Lácteos:** 2 a 3 raciones al día, 1 ración =  $\frac{1}{2}$  taza de leche;  $\frac{1}{2}$  a  $\frac{3}{4}$  onzas de queso;  $\frac{1}{2}$  taza de yogur;  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de queso de cottage;  $\frac{1}{4}$  taza de pudin

**Granos:** 6 raciones al día, 1 ración=  $\frac{1}{2}$  rebanada de pan o bagel; 1 o 2 galletas de sal;  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de pasta o arroz;  $\frac{1}{3}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de cereales cocinados o listos para comer

**Fruta:** 2 a 3 raciones al día, 1 ración=  $\frac{1}{4}$  cocinada o en lata,  $\frac{1}{2}$  fresca, o  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de jugo

**Vegetales:** 2 a 3 raciones al día, 1 ración= 2 a 3 cucharadas

**Proteina:** 2 raciones al día, 1 ración= 2 cucharadas de carne molida o 2 cubitos de una pulgada de carne, pollo, o pescado; 1 huevo;  $\frac{1}{4}$  taza de tofu o frijoles cocinados; 1 cucharada de mantequilla de cacahuete



# Como preparar comida para bebes en casa

*Hacer comida infantil es una manera magnifica de asegurarse de que su bebe solo coma los mejores alimentos! Lo siguiente explica algunos de los muchos beneficios!*

- Cuando usted prepara el alimento, sabe exactamente lo que le esta dando a su hijo.
- Preparando los alimentos frescos asegura que su bebe tiene la mayor cantidad de vitaminas y minerales posible para ayudarle a crecer.
- Usted puede controlar la textura que su bebe necesita sin tener que comprar comida diferente.
- Preparando la comida es mejor para el medio ambiente porque estas generando menos basura.
- Cuando usted congela la comida infantil, no tiene que preocuparse por ir al supermercado para comprar mas comida, lo tiene todo en casa!
- Hay un montón de diferentes combinaciones de alimentos que usted puede preparar.
- Y lo mas importante...**USTED AHORRA DINERO!**

	Preparelo	Comprelo	Ahorre
Bananas	\$.08	\$.48	<b>\$.40</b>
Zanahorias	\$.06	\$.48	<b>\$.42</b>
Lentejas y arroz integral	\$.08	\$.54	<b>\$.46</b>
Judias verdes y arroz integral	\$.05	\$.54	<b>\$.49</b>
Pollo y arroz integral	\$.14	\$.32	<b>\$.18</b>
Espinacas	\$.06	\$.48	<b>\$.42</b>

\* Precios basados en Jewel y Peapod de 10/09



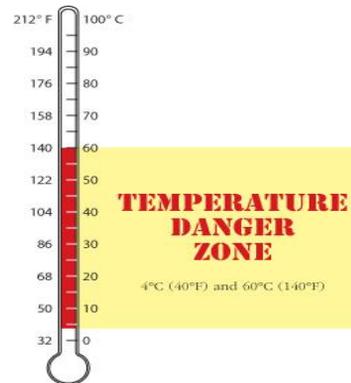
# Seguridad a la Hora de Comer

Aquí tiene unos consejos importantes para que los alimentos estén seguros para su bebe, cuando esta preparando comida infantil.

## Cuando esta preparando la comida:

- ❖ Tener una tabla para cortar separada para el único uso de cortar carne y pollo crudo para prevenir una contaminación a los vegetales o frutas.
- ❖ Lavar bien todas las materiales que va a usar para preparar la comida (cuchillos, tablas para cortar, robot de cocina, envases para guardar comida, etc) en agua espumosa y caliente o desinfectarlos en el lavaplatos.
- ❖ Limpiar bien la encimera con jabón y agua o una limpiadora que desinfecte. Secar completamente.
- ❖ Lavar bien las manos antes de manejar cualquiera de las materiales y después de tocar carne o pollo crudo.
- ❖ Lavar bien frutas y vegetales con agua templada antes de cortarlos.
- ❖ Lavar y desinfectar cuchillos/cubiertos usados para carnes crudas antes de usarlos con vegetales.

Evitar el guardar comida en la **“Zona Peligrosa,”** esta es la temperatura en que a las bacterias les encanta crecer.



**Cocine todas las carnes hasta la temperatura apropiada para matar todas las bacterias.**

Tipo de carne	Debe estar cocinada hasta:
Carne, ternera, & cordero	140°F
Puerco	160°F
Carne molida, ternera, & cordero	160°F
Pollo & Pavo	165°F



# Seguridad a la Hora de Comer

## Guardar la Comida

- ❖ Después de preparar la comida infantil, póngala inmediatamente en envases y guárdela.
- ❖ Use envases con tapas herméticas, frascos de vidrio o plástico para guardarlo en el refrigerador y de use frascos herméticos de vidrio o plástico para almacenamiento en el refrigerador y bandejas de cubitos de hielo que estén cubiertas de una tira de plástico.

### CONGELAR COMIDA

- ❖ Si sus envases son apropiados para el congelador, tendrá una imagen de un copo de nieve.
- ❖ Si esta guardándola en el refrigerador, la comida caducará después de 3 días.
- ❖ Si esta guardándola en el congelador, la comida caducará después de 3 meses.
- ❖ Congelar la comida lo antes posible para preservar su calidad.

### DESCONGELAR COMIDA

- ❖ Hay tres maneras de descongelar la comida de una manera segura
  - Refrigerador
  - Debajo del grifo con agua fría
  - Microondas
- ❖ Nunca descongele la comida a temperatura ambiente. A las bacterias les encanta crecer a la temperatura ambiente y va a aumentar el riesgo de contaminar la comida.
- ❖ Puede volver a congelar la comida descongelada en el refrigerador; sin embargo, la calidad bajará.



# RECETAS PARA COMIDA PARA BEBES

Aqui tiene mas recetas que usted puede preparar en casa para su bebe. Para cualquier receta, use leche materna, leche maternizada o agua para obtener la consistencia deseada.

**4-8 meses** (dependiendo del desarrollo): las comidas deben tener una consistencia **CALDOSA**

**6-10 meses** (dependiendo del control muscular): las comidas pueden tener una consistencia mas **ESPESA** (cream of wheat)

**8-12 meses** (dependiendo del desarrollo de los dientes): las comidas pueden tener una consistencia **GRUMOSA**

Tome cubitos congelados de cualquiera de los siguientes alimentos para crear sus propias combinaciones que a su hijo le va a encantar!

## LAVAR, PELAR, & HACER PURE

Para estos alimentos, solo hay que lavarlos, pelarlos y hacerlos puré con un tenedor. (use un robot de cocina para lograr una consistencia caldosa)

Banana  
Aguacate

## LAVAR, PELAR, CORTAR, COCINAR AL VAPOR, & PROCESAR

Para estos alimentos, lavarlos, pelarlos, cortarlos en pedazos, cocinarlos al vapor, y ponerlos en el robot de cocina

Batatas  
Manzanas  
Zanahorias  
Peras  
Ciruelas/Duraznos  
Calabacín/Calabaza – pelar si su bebe tiene menos de 8 meses.





# RECETAS PARA COMIDA PARA BEBES

## LAVAR, CORTAR, COCINAR AL VAPOR, & PROCESAR

Para estos alimentos, lavarlos, cortarles los tallos usando los dedos, cocinarlos al vapor, y ponerlos en el robot de cocina.

**Espárragos** – cortar el tallo (la parte mas gruesa)

**Judias Verdes**– cortar las dos puntas

Para cocinar estos alimentos al vapor: usar una canasta para cocinar al vapor en una olla de agua hirviendo

### **Chicharrones**

**Frescos** – lavar, quitar y guardar los chicharrones, cocinar la vapor, & procesar

**Congelados** – cocinar siguiendo las instrucciones que aparecen en el paquete & procesar.

### **Espinacas** (10-12 meses)

**Frescas** – lavar, cocinar al vapor, & procesar (12 tazas crudas=1 taza cocinada)

**Congeladas** – cocinar siguiendo las instrucciones incluido en el paquete & procesar.

## **Receta de Nurture:**

### **Cereales de Granos de NURTURE**

Cocinar el grano que quiera usted en la arrocera (arroz integral, avena, cebada, con quínoa y mijo agregado después de los 8 meses). Puré hasta que llegue a la consistencia deseada. Si esta demasiado espeso, agregue agua hasta que la consistencia llegue a una consistencia adecuada para la edad de su bebe. Servir a una temperatura templada o ponerlo en una bandeja de cubitos de hielo y congelarlo.

### **Yogur para bebes**

Comprar cualquier tipo de YOGUR NATURAL (sin sabor) DE LECHE ENTERA & mezclarlo con la comida infantil de fruta!

*Por favor, consulte con su pediatra antes de incorporar yogur en la dieta de su bebe.*



# Vitaminas & Minerales

## Que son Vitaminas y Minerales?

Vitaminas y minerales son esenciales para crecer bien y el desarrollo para usted y para su bebe.

**Vitaminas** son orgánicas, lo cual quiere decir que están hechas del origen de plantas o animales. Las vitaminas se pueden clasificar según su solubilidad: si lo son en agua hidrosolubles o si lo son en lipidos liposolubles.

**Vitaminas liposolubles** necesitan grasas para que el cuerpo las absorba y utilice. Estas vitaminas son las **Vitaminas A, D, E, & K**.

**Vitaminas hidrosolubles** necesitan agua para que el cuerpo las absorba y utilice. Estas vitaminas son **las vitaminas B (Tiamina, Riboflavina, Niacina, B6, B12, y Acido Fólico) y Vitamina C**.

**Minerales** son **inorgánicos**, lo cual quiere decir que no son de origen animal o vegetal, sino que se encuentran en la tierra o en el agua. Uno de los mas importantes minerales para una buena nutrición es el calcio. Otros nos hacen falta en cantidades muy pequeñas y se llaman minerales trazas como **hierro, zinc, sodio, fósforo, potasio, y magnesio**.

## Vitaminas Hidrosolubles

Nutriente	Porque nos hacen falta?	En que alimentos se encuentran?
Vitamina A	Importante para la vista, el crecimiento, y el sistema inmune	Zanahorias, batatas, calabacin, Vegetales de hoja verde oscuro
Vitamina D	Importante para la absorpcion de calcio, desarrollo de los huesos, inmunidad y & crecimiento	Mariscos, huevos enteros, lacteos fortificados, cereales fortificados
Vitamina E	Importante para la el desarrollo del piel y proteccion y inmunidad	Nueces, vegetales de hoja verde oscuro, aceitunas, coles de bruselas
Vitamina K	Importante para la coagulacion & el desarrollo de los huesos	Esparragos, vegetales de hoja verde oscuro, coles de bruselas, brocoli



## Vitaminas Hidrosolubles

<b>Nutriente</b>	<b>Por que nos hacen falta?</b>	<b>En que alimentos se encuentran?</b>
Tiamina	Importante para una buena salud para el cerebro, musculo, y corazon	Pepitas de girasol, frijoles, chicharrones, lentejas
Riboflavina	Importante para la salud y el crecimiento en general	champinones, Lacteos, frijoles, carne magra
Niacina	Importante para la salud cardiaca y para reducir colesterol	carne magra, marisco, champinones, esparragos
Vitamina B6	Importante para la salud cardiaca y el control de la glucosa	vegetales de hoja verde oscuro, pimiento, banana, pescado
Vitamina B12	Importante para el desarrollo de los nervios,el crecimiento, y el control de la glucosa	carne magra, marisco, lacteos, huevos
Vitamina C	Importante para inmunidad, alergias, y la salud cardiaca	brocoli, pimiento, fruta citrica, vegetales de hoja verde oscuro



# Minerales

Nutriente	Por que nos hacen falta?	En que alimentos se encuentran?
Calcio	Importante para el desarrollo de los huesos, y el crecimiento	vegetales de hoja verde oscuro, brocoli, pescado en lata, lacteos fortificados
Hierro	Importante para la salud sanguinea y el crecimiento	carne magra, marisco, frijoles, lentejas, vegetales de hoja verde oscuro
Folato (Acido Folico)	Importante para el cerebro y el desarrollo de los nervios, la piel y la salud de los huesos	esparragos, frijoles y lentejas, brocoli, vegetales de hoja verde oscuro
Zinc	Importante para la digestion, la salud de la piel, desarrollo sexual y la inmunidad	carne magra, champinones, calabacin, esparragos
Sodio	Importante para el desarrollo de los nervios y le cerebro, presion sanguinea, e hidratacion.	Casi todo. La mayor preocupacion es no tomar demasiado sodio. La mayoría de los alimentos procesados contienen una cantidad muy alta de sodio.
Potasio	Importante para el desarrollo de los nervios y el cerebro, salud muscular, e hidratacion.	Manzanas, bananas, elotes, frijoles, duraznos, ciruelas pasa, papas, brocoli, espinacas, calabacin, granos intergrales
Fosforo	Importante para el desarrollo de los huesos y los dientes	carne magra, lacteos, granos, frijoles, chicharrones
Magnesio	Importante para los nervios, huesos y salud cardiaca	Vegetales de hoja verde oscuro (acelgas, mostaza, berza, de nabo), col verde, espinacas, frijoles, salmon



# Que cantidad de cada nutriente debo de consumir?

Las cantidades recomendadas de cada nutriente se encuentran en las siguientes tablas. Se llaman el **Consumo de Referencia Alimenticia** o **CRA**.

	<b>Carbohidrato</b> <i>g/d</i>	<b>Fibra Total</b> <i>g/d</i>	<b>Grasa</b> <i>g/d</i>	<b>Proteina</b> <i>g/d</i>
<i>bebes</i>				
0-6 meses	60*	ND	31*	9.1*
7-12 meses	95*	ND	30*	<b>11</b>
<i>niños</i>				
1-3 años	<b>130</b>	19*	ND	7*
4-8 años	<b>130</b>	25*	ND	10*
<i>Varones</i>				
9-13 años	<b>130</b>	31*	ND	<b>34</b>
14-18 años	<b>130</b>	38*	ND	<b>52</b>
<i>Hembras</i>				
9-13 años	<b>130</b>	26*	ND	<b>34</b>
14-18 años	<b>130</b>	26*	ND	<b>46</b>

NOTA: Estas tablas representan el Consumo de Referencia Alimenticia (CRA) en caracteres resaltados y consumo adecuado (CA) en caracteres normales con un asterisco (\*). La cifra de las CRA es válida para casi todos (entre un 97 y un 98%) los individuos en un grupo. Para bebés sanos que tomen leche materna, el CA es el consumo promedio. Se cree que el CA de grupos en otras etapas de desarrollo y géneros satisface las necesidades de todos los individuos del grupo, pero una falta de datos o incertidumbre respecto de los mismos impiden que se determine con seguridad el porcentaje de los individuos que engloba este consumo. ND, no determinados; g/d, gramos por día; mg/d, miligramos por día; mcg/d, microgramos por día

Copyright 2004 by the National Academy of Sciences. All rights reserved.



## CRA para Vitaminas Liposolubles

	<b>Vitamina A</b> <i>mcg/d</i>	<b>Vitamina D</b> <i>mcg/d</i>	<b>Vitamina E</b> <i>mg/d</i>	<b>Vitamina K</b> <i>mcg/d</i>
<i>Bebes</i>				
0-6 meses	400*	5*	4*	2*
7-12 meses	500*	5*	5*	2.5*
<i>Niños</i>				
1-3 años	<b>300</b>	5*	<b>6</b>	30*
4-8 años	<b>400</b>	5*	<b>7</b>	55*
<i>Varones</i>				
9-13 años	<b>600</b>	5*	<b>11</b>	60*
14-18 años	<b>900</b>	5*	<b>15</b>	75*
<i>Hembras</i>				
9-13 años	<b>600</b>	5*	<b>11</b>	60*
14-18 años	<b>700</b>	5*	<b>15</b>	75*



## CRA para Vitaminas Hidrosolubles

	<b>Tiamina</b> <i>mg/d</i>	<b>Riboflavio</b> <i>mg/d</i>	<b>Niacina</b> <i>mg/d</i>	<b>Vitamin a B6</b> <i>mg/d</i>	<b>Acido Folico</b> <i>mcg/d</i>	<b>Vitamin a B12</b> <i>mcg/d</i>	<b>Vitamina C</b> <i>mg/d</i>
<i>Bebes</i>							
0-6 meses	0.2*	0.3*	2*	0.1*	65*	0.4*	40*
7-12 meses	0.3*	0.4*	4*	0.3*	80*	0.5*	50*
<i>Niños</i>							
1-3 años	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>6</b>	<b>0.5</b>	<b>150</b>	<b>0.9</b>	<b>15</b>
4-8 años	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>8</b>	<b>0.6</b>	<b>200</b>	<b>1.2</b>	<b>25</b>
<i>Varones</i>							
9-13 años	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>12</b>	<b>1.0</b>	<b>300</b>	<b>1.8</b>	<b>45</b>
14-18 años	<b>1.2</b>	<b>1.3</b>	<b>16</b>	<b>1.3</b>	<b>400</b>	<b>2.4</b>	<b>75</b>
<i>Hembras</i>							
9-13 años	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>12</b>	<b>1.0</b>	<b>300</b>	<b>1.8</b>	<b>45</b>
14-18 años	<b>1.0</b>	<b>1.0</b>	<b>14</b>	<b>1.2</b>	<b>400</b>	<b>2.4</b>	<b>65</b>



## CRA para Minerales

	<b>Calcio</b> <i>mg/d</i>	<b>Hierr o</b> <i>mg/d</i>	<b>Magnesio</b> <i>mg/d</i>	<b>Fosforo</b> <i>mg/d</i>	<b>Zinc</b> <i>mg/d</i>	<b>Potasio</b> <i>g/d</i>	<b>Sodio</b> <i>g/d</i>
<i>Bebes</i>							
0-6 meses	210*	0.27*	30*	100*	2*	0.4*	0.12*
7-12 meses	270*	<b>11</b>	0.6*	275*	<b>3</b>	0.7*	0.37*
<i>Niños</i>							
1-3 años	500*	<b>7</b>	<b>80</b>	<b>460</b>	<b>3</b>	3.0*	1.0*
4-8 años	800*	<b>10</b>	<b>130</b>	<b>500</b>	<b>5</b>	3.8*	1.2*
<i>Varones</i>							
9-13 años	1300*	<b>8</b>	<b>240</b>	<b>1250</b>	<b>8</b>	4.5*	1.5*
14-18 años	1300*	<b>11</b>	<b>410</b>	<b>1250</b>	<b>11</b>	4.7*	1.5*
<i>Hembras</i>							
9-13 años	1300*	<b>8</b>	<b>240</b>	<b>1250</b>	<b>8</b>	4.5*	1.5*
14-18 años	1300*	<b>15</b>	<b>360</b>	<b>1250</b>	<b>9</b>	4.7*	1.5*