

# ***Nutrición para bebés***

*de 6 a 12 meses*



# ¡Hola!

Me llamo \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_ libras y \_\_\_\_\_ onzas.

Mido \_\_\_\_\_ pulgadas.

Una nota especial para mí \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

# ¿Ya puedo comer alimentos sólidos?

Por lo general, puedo empezar a comer alimentos sólidos a los 6 meses de edad. Podré comer alimentos sólidos cuando haga lo siguiente:

- Mantenerme sentado sin ayuda ni soporte.
- Mantener la cabeza firme y recta.
- Abrir la boca cuando veo que se acerca la comida.
- Mantener la lengua baja y plana para recibir la cuchara.
- Mantener comida en la boca en lugar de empujarla hacia atrás con la lengua.
- Agarrar objetos pequeños, como juguetes y alimentos.

## Cómo presentarme alimentos sólidos

¡La presentación de alimentos sólidos será una aventura para los dos!

- Continúa alimentándome con leche materna o fórmula al menos hasta que tenga 1 año de edad.
- Puede ser más fácil para mí empezar con comida triturada o hecha puré, o pasada por filtro y de textura muy suave y homogénea. A medida que aprenda a comer alimentos sólidos, querré probar distintas texturas.
- Permíteme usar las manos para comer o puedes alimentarme con una cuchara. Esto refuerza mi desarrollo.
- Si lloro o me alejo de la comida, es posible que no tenga hambre.
- Solo coloca leche materna o fórmula en mi biberón. No necesito que agregues cereales ni otros alimentos sólidos; esto podría hacer que me ahogue.
- Preséntame alimentos de todos los grupos alimenticios y limita aquellos con azúcar o sal agregada.
- Ofreceme alimentos con hierro y zinc, como comida para bebé elaborada con carne, frijoles triturados, huevo o cereales fortificados con hierro.

# Alergias alimentarias

Alimentarme de forma segura ayudará a evitar que me enferme.

- Preséntame alimentos potencialmente alergénicos al mismo tiempo que el resto de alimentos.
- En caso de que tenga alergia a algún alimento, aparecerá un sarpullido, problemas respiratorios, estornudos, congestión, sibilancia, estrechez en la garganta, náuseas, vómitos, diarrea, palidez o confusión después de comer un alimento nuevo.
- Si manifiesto alguno de estos síntomas, comuníqueme de inmediato con un proveedor de atención médica.

Alimentos potencialmente alergénicos: cacahuates, huevo, leche de vaca, frutos secos, mariscos, pescado, sésamo y soja.

Hable con su pediatra sobre la introducción de alimentos potencialmente alergénicos a bebés con eccema, alergia alimentaria o antecedentes familiares de alergias alimentarias.





# Alimentos seguros

- Asegúrate de que los recipientes de los alimentos del bebé estén limpios, intactos y sin deformaciones.
- Los alimentos del bebé se deben guardar en el refrigerador después de abrirlos y consumir en un plazo de 48 horas. La carne envasada para bebé se debe consumir en un plazo de 24 horas.
- Sírvele la comida en un plato, en lugar de darle de comer desde el envase. De esa manera, si no termino la comida del envase, se puede volver a guardar en el refrigerador para comerla más tarde.
- No me des alimentos ni bebidas no pasteurizados ni embutidos no calentados, ya que pueden contener bacterias nocivas.

**No se debe ofrecer miel antes del primer año de edad.** No se debe dar a los bebés alimentos que contengan miel cruda ni cocida. La miel puede contener organismos de *Clostridium botulinum*, que pueden causar enfermedades graves o la muerte en bebés.



## Asfixia:

- Al momento de comer, asegúrate de que esté sentado en una silla para bebés u otro lugar seguro y bajo supervisión.
- Dame alimentos del tamaño, la consistencia y la forma adecuados, que me permitan comerlos y tragarlos fácilmente.
- Las comidas como los perros calientes, las salchichas, trozos grandes de carne o queso, los caramelos, los frutos secos y las semillas, las zanahorias crudas, las uvas, las palomitas de maíz, las patatas fritas y trozos de mantequilla de maní pueden ocasionar asfixia.

# *¡Comer con las manos es divertido!*

Si tengo alrededor de 8 o 9 meses, puedo tomar alimentos con el dedo pulgar y el índice. Asegúrate de que pueda masticar y tragar alimentos blandos antes de presentarme comida que pueda agarrar con las manos.

Este tipo de comida se debe cortar del tamaño de un guisante para evitar riesgo de asfixia. Las verduras se deben servir cocidas para que estén blandas.

## **Ideas de comidas para agarrar con las manos:**

- **Frutas:** sandía, banana, aguacate, duraznos, fresas, arándanos trozados, melón.
- **Verduras cocidas:** brócoli, judías verdes, batata, zanahoria, guisantes, calabaza.
- **Proteínas:** trozos pequeños de carne molida, pollo triturado, atún o pescado desmenuzado, puré de frijoles, queso rallado, tofu.



# ***¡Hora de la comida y los refrigerios!***

- Sírveme la comida y los refrigerios casi a la misma hora todos los días.
- Sírveme una gran variedad de alimentos.
- Déjame jugar con los utensilios mientras me das de comer o mientras como. De esta forma, aprenderé a usarlos.
- Observa las señales de que estoy lleno. Puedo alejar la cabeza, rechazar la cuchara o mantener la boca cerrada.
- Déjame sentarme a comer con la familia, ya que aprendo mientras los observo.



# ¿Qué sucede con las bebidas?

## Agua

- Obtengo la mayor parte del agua que necesito de la leche materna, la fórmula o ambas.
- Dame entre 4 y 8 onzas de agua durante el día cuando empieces a ofrecermé alimentos sólidos. Cuando esté cerca de cumplir 1 año, aumenta la cantidad de agua.
- Sírvmé el agua en una taza, en vez de un biberón, para que pueda practicar usarla. Esto refuerza mi desarrollo.


## Jugo

- Los bebés que tienen menos de un año de edad no deben beber jugo.

## Mi primera taza


Cuando tenga cerca de 6 meses, ofréceme una taza para fomentar la alimentación independiente y beneficiar el habla y el desarrollo. Coloca leche materna, fórmula o agua en la taza.

La mejor taza para mí:

- Tiene una válvula a prueba de derrames.
  - Es completamente abierta o tiene tapa a presión o a rosca.
  - Tiene una pajilla flexible sin válvula.
- 



## Referencias

1. [https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-03/Dietary\\_Guidelines\\_for\\_Americans-2020-2025.pdf](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-03/Dietary_Guidelines_for_Americans-2020-2025.pdf)
  2. <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/foods-and-drinks/when-to-introduce-solid-foods.html#:~:text=Mix%20cereals%20and%20mashed%20cooked,be%20easily%20mashed%20or%20pureed.>
  3. [https://wicworks.fns.usda.gov/sites/default/files/media/document/Infant\\_Feeding\\_Food\\_Safety\\_Job\\_Aid.pdf](https://wicworks.fns.usda.gov/sites/default/files/media/document/Infant_Feeding_Food_Safety_Job_Aid.pdf)
- 





Women, Infants & Children  
SOUTH CAROLINA

[scdhec.gov/wic](http://scdhec.gov/wic)



Healthy People. Healthy Communities.