

Alimentando a nuestro menor

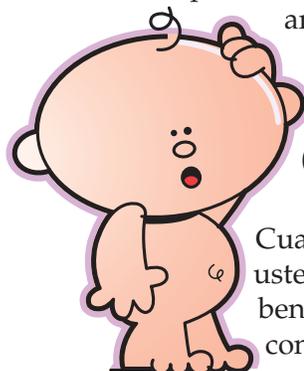
Recién nacido/un mes de edad



¡Bienvenidos a uno de los labores más desafiantes y más satisfactorios por todo el mundo — dar de comer a su bebé! No es tarea complicada, pero todos los padres hacen preguntas, y las respuestas — que vengan de muchas fuentes — ¡a veces pueden ser confusas! Los patrones para alimentar a los bebés se han cambiado dramáticamente a través de los años, de esta manera también los consejos que usted reciba sobre cómo alimentarlos pueden variar. En esta serie de folletos informativos, ¡usted aprenderá a:

-  entender las necesidades de su bebé
-  reconocer las señales de su bebé
-  detectar las habilidades nuevas mientras que se desarrolle su bebé
-  disfrutar de la hora de comer con su niño menor!

Un bebé recién nacido le enseñará cuando sea cosa de patrones de dormir y comer. Su recién nacido querrá comer a menudo — probablemente cada dos or tres horas. ¿Cuándo debe usted alimentar a su bebé? Sí mire usted el reloj, pero es más importante que le observe a su niño! En general, los bebés lloran cuando tengan hambre. Muchos bebés, si los alimenta a tiempo cuando tienen hambre, empezarán a acostumbrarse a un horario regular dentro de más o menos un mes. Durante las etapas ocasionales de crecimiento rápido tal vez el bebé necesite ser amamantado más a menudo.



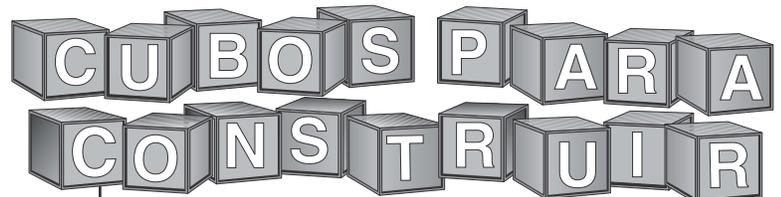
¿O amamantar O dar el biberón?

Cualquier método que escoja usted, sepa que su bebé se beneficia de los momentos íntimos con la mamá y del consuelo de la

hora de comer. Hay muchos motivos del por qué amamantar al bebé puede ser el mejor escogido para usted.

La leche materna es idealmente indicada para que su bebé se mantenga saludable y se desarrolle, pero las fórmulas son fabricadas con gran cuidado para satisfacer las necesidades nutritivas de su bebé. Si escoge usted alimentar con biberón al niño, su médico le recomendará una fórmula fortificada con hierro con que pueda prevenir la anemia. Siempre mezcle la fórmula de acuerdo a las instrucciones en el envase. No le dé usted ni la leche de vaca cremada, ni la leche descremada, ni la leche con 2% de grasa.

Si alimenta usted a su bebé con biberón, asegúrese de sostenerle en los brazos de tal manera que pueda verle la cara de usted mientras que usted lo alimenta. Nunca apoye el biberón con ningunos otros objetos.



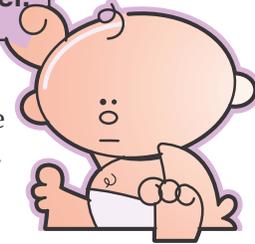
LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- **Muy apropiada para el bebé nutricionalmente**
- **Conveniente y ya preparada, a la temperatura apropiada**
- **Menos cara que alimentarlo con biberón**
- **Usa la energía (calorías) que la mamá acumuló durante el embarazo**

A los niños les puede atorarse o puede atragantarse fácilmente si se dejan con el biberón en la boca. Su bebé sabe cuánto necesita comer — pues el estómago del recién nacido sólo tiene capacidad para unas pocas onzas. Usted sabrá que su bebé está comiendo lo suficiente si usted usa seis u ocho pañales mojados al día.

Un palabra de advertencia sobre la miel.

Es mejor calentar un biberón en una cacerola de agua caliente o debajo de un grifo de agua corriente y caliente. El calentar el biberón en un microondas puede ser peligroso porque a veces después partes aisladas de la leche puede conservar el calor a altas temperaturas provocando quemar la boca tierna del infante.



No se debe alimentar con miel a los bebés menos de un año de edad, porque a veces contiene esporas que pueden causar una enfermedad llamada botulismo infantil. Los niños mayores pueden tolerar estas esporas, pero la miel no es apta para los bebés. Esto incluye la miel horneada en las galletas graham, panes y galletitas — evite completamente la miel hasta que su bebé cumpla un año de edad.



Recuerde usted usar solamente la leche materna o la fórmula para su bebé de un mes de edad. A esta edad, su bebé está perfectamente nutrido por la leche materna o la fórmula y físicamente no está preparado para la comida sólida. Vamos a hablar de la introducción de la comida sólida más tarde, cuando su bebé tenga por lo menos cuatro meses de edad.

Por ahora, ¡disfrute usted de su niño recién nacido!

References:

Minnesota Extension Service. (1996). *Feeding the one month old*. University of Minnesota.
Satter, E. *Child of mine: Feeding with love and good sense*. (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/1

August 2003

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.

Alimentando a nuestro menor

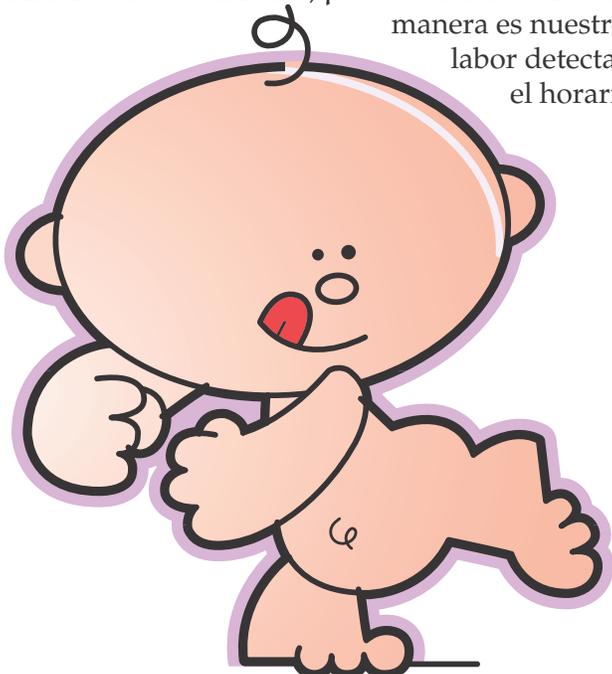
2 meses de edad



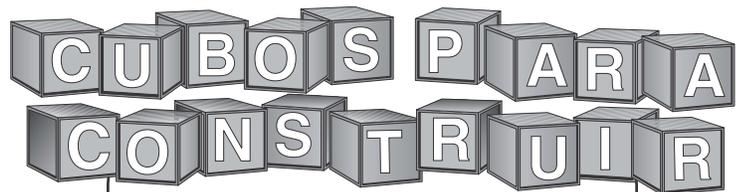
Usted y su bebé ya tienen mucha experiencia en compartir las horas de alimentar, o si usted está amamantando o alimentando con biberón, o una combinación de las dos. Probablemente también usted estará notando sonrisas y señales de su bebé, y esas señales pueden ayudarle a usted a describir muy bien el proceso de alimentar a un niño.

Su bebé sabe cuánto necesita comer, y esa cantidad va a cambiar de día a día. Los bebés de la edad de dos meses no pueden dejar la comida (el biberón) de una vez, de esta manera debemos reconocer las señales que él manda cuando está satisfecho. Un bebé que ha tomado suficiente perderá el interés en alimentar — tal vez lentamente, o quizás de repente, y soltará el pezón. En este momento, es importante que siga el ejemplo del bebé. La mejor manera de alimentar a su bebé es seguir las señales del bebé más bien que decidir por sí mismo.

No sólo sabe su bebé cuánto comer, sino también cuántas veces necesita comer. Muchos padres tratan de imponer un horario, o de establecer una rutina. Sólo recuerde que aunque su bebé sepa cuando tenga hambre o esté satisfecho, ¡no sabe la hora! De esta manera es nuestro labor detectar el horario



impuesto por el bebé de cuando alimentarlo y no establecer una rutina por los padres. Un bebé hambriento que sea alimentado con rapidez cuando lo pida se sentirá satisfecho, seguro y consolado, y usted habrá puesto los cimientos para un buen hábito de alimentación en el futuro!



¿Cuánto?

- El bebé dará señales
- Observe la hora de requerimiento del bebé de ser alimentado
- Alimente a petición del bebé



Ahora mismo, su bebé no necesita otra nutrición más que la leche materna o la fórmula fortificada con hierro. Eso es ideal, a causa de que el bebé de dos meses de edad sólo puede usar y chupar — todavía no puede masticar, ni siquiera tragar líquidos más viscosos ni alimentos suaves. A veces, la familia o los amigos que piensan bien recomiendan brindarle al bebé comida sólida (por lo general el cereal) para que le ayude dormir por toda la noche.

Aunque probablemente será verdad que su bebé se despierta a causa de que tenga hambre, también es verdad que todavía no se ha desarrollado bastante para necesitar o tolerar comida sólida. Es probable

que él vaya a desarrollar la habilidad de usar la lengua para conducir el alimento hacia la garganta, y tragarlo, más o menos a la edad de cuatro o cinco meses — al mismo tiempo de que podrá digerir mejor la comida nueva. ¡Usted puede facilitar el proceso para sí mismo y para su bebé si espera a alimentarlo con la sólida en la edad adecuada!

Vamos a hablar más de añadir esa comida sólida y jugos más tarde, mientras que crezca y se desarrolle su bebé. Ahora puede ser un buen momento de hablar de que mamá vuelva a trabajar. Si amamanta a su bebé, tal vez querrá extraerse la leche materna para las alimentaciones futuras durante su ausencia. Esto funciona muy bien para muchas mamás que retornan a trabajo, pero es importante que conserve la leche en una manera segura. La leche materna puede ser congelada en un biberón y descongelada en el refrigerador. Si se congela inmediatamente, la leche

materna puede guardarse en el congelador hasta por tres meses. Tal vez usará fórmula para alimentaciones futuras durante el tiempo que “mamá” está trabajando, y para las alimentaciones en casa se optará por amamantándolo. Si la fórmula infantil fortificada con hierro es su elección, querrá preparar los biberones con anticipación o indicarle a la criada para asegurarse de que ella siga sus instrucciones de preparación de la fórmula. Recuerde que los biberones no deben ser calentados en un microondas — el riesgo de que el bebé sea quemado es demasiado grande cuando el líquido está caliente y el biberón no.



El mes que viene, ¡hablamos de la importancia de acariciarle mientras que esté alimentando a su menor!

Reference:

Satter, E. *Child of mine: Feeding with love and good sense.* (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.

Duyff, R.L. *American Dietetic Association complete food and nutrition guide (2nd ed.)* (2002). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/2

August 2003

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.

Alimentando a nuestro menor

3 meses de edad

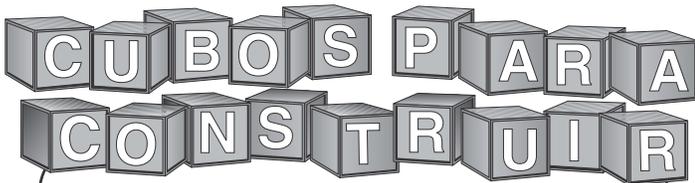


Usted y su bebé ya se funcionan muy bien como un “equipo” para alimentarlo. La mayoría de los padres observan que ya a la edad de tres meses el bebé señala horas de requerimiento de ser alimentado cuando tenga hambre. Pero el bebé es la persona que decide cuándo y cuántas veces coma. Habrá momentos en los cuáles él bebé duerma más largo que lo normal, y que se despierte con más hambre. Aún es posible que vaya a necesitar comer dos veces con más frecuencia para recuperar las calorías adicionales que perdió mientras que dormía. Es perfectamente normal — pero ¡no siempre predecible!

El bebé todavía se beneficia de los momentos íntimos con la mamá durante esas alimentaciones, durante las cuales es tan importante a su desarrollo que le acaricie y le converse. Aprende a ser social y a asociar la comida con agrado. Recuerde que su bebé necesita ser alimentado por alguien — usted, un hermano o

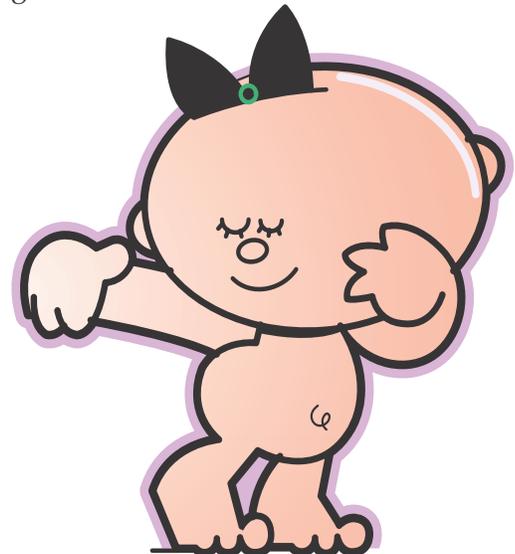
una hermana, una criada — y no sólo apoyado sobre una almohada con un biberón. Esto no es solamente importante a su bebé socialmente, pero también es importante que usted sostenga al bebé en una posición correcta para que prevenga infecciones del oído. También, usted puede prevenir caries de dientes o enfermedades de la boca si nunca lo acuesta con biberón.

Tal vez usted estará pensando en “cuánto debe estar creciendo mi bebé? ¿Está creciendo bastante rápido? ¿Está creciendo *demasiado* rápido?” Son preguntas que hacen la mayoría de los padres, y el médico del bebé piensa en éstas también. Es probable que su niño haya sido pesado y medido cada vez que ha visitado al médico. Aunque el crecimiento de su bebé es importante, también es importante que recuerde que cada bebé crecerá en diferentes etapas — etapas que probablemente estén acorde con el bebé. Típicamente un niño gana de 4 a 8 onzas por semana en los primeros seis meses. Pero pocos consejos aquí sobre los bebés gorditos —relájese. Un bebé gordito no es indicación de que va a ser gordo cuando llegue a ser mayor. Siga las señales de requerimiento de alimento por el bebé, y recuerde que para el futuro todo el crecimiento y la actividad del bebé aumentarán gradualmente!



El crecimiento del bebé

- Cada bebé crecerá en diferentes etapas
- ¿Bebé gordito? — ¡Relájese!
- Siga la hora de requerimiento del bebé de ser alimentado, ya que el apetito y el crecimiento variará



Comidas para los primeros meses

Tal vez usted ya estará pensando en darle la comida sólida a su bebé, pero todavía no es la edad adecuada. Típicamente, la mayoría de los bebés empiezan a tomar la comida sólida — probablemente cereal infantil — entre las edades de cuatro a seis meses. Más o menos para la edad de cuatro meses, su bebé se desarrollará lo suficiente para ser capaz de tragar y digerir comida sólida muy blanda, y podrá usar la lengua para conducir la comida hacia la garganta. De esta manera, ¡él no va a tardar mucho en llegar a la edad adecuada cuando usted pueda darle la comida sólida! Observe usted estas señales de su bebé, pero por ahora, continúe las alimentaciones de la fórmula o de la leche materna sin brindarle otras comidas.



El mes que viene vamos a hablar mucho del tipo de comida sólida que su bebé está preparado para comer, y de ¡cómo detectar que ya está preparado!

References:

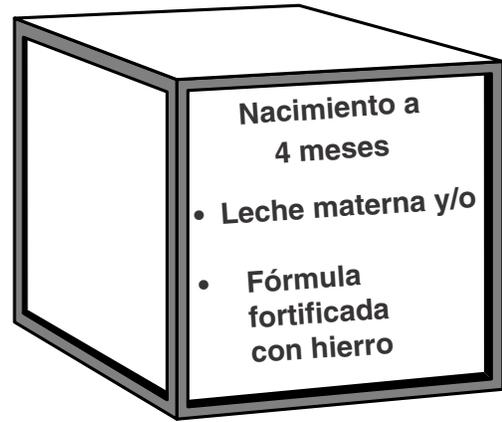
- Minnesota Extension Service. Feeding the 3 month old. (1996). University of Minnesota.*
Satter, E. Child of mine: Feeding with love and good sense. (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.
Duyff, R.L. American Dietetic Association. Complete food and nutrition guide (2nd ed.) (2002). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/3

January 2001

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.



¡Disfrute de lo precioso que es alimentar a su menor!

Alimentando a nuestro menor

4 meses de edad



Su bebé está creciendo y cambiando — y estos cambios nos indican que él está preparado para cambiar su dieta gradualmente. No hay ningunas reglas en cuanto al momento en que usted debe empezar a añadir la comida sólida a la dieta — pero es mejor que usted le deja a su bebé que él se lo enseñe a usted.

Es mejor que su bebé espere a empezar la comida sólida hasta que esté preparado. También, será más fácil para usted si espere hasta que su bebé demuestre estas señales de preparación:



Está sentándose

Babea

Empieza a meterse las manos en la boca

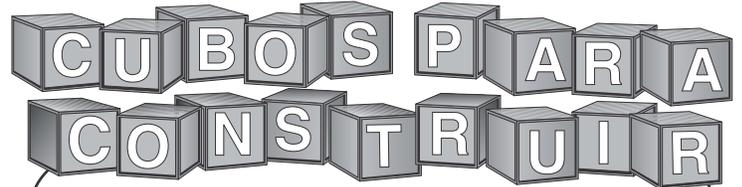
A la edad de cuatro meses, es probable que el bebé también demuestre que ya tiene más habilidades que solamente la habilidad de chupar — que ya empieza a tragar según un patrón. Eso va a ayudarlo a usar la lengua para conducir la comida hacia la gar-ganta y para tragarla sin que se atragante. De esta manera, ¡ya pronto es la hora



4 a 6 meses

- Cereal infantil mezclado con la leche materna o la fórmula: use los cereales secos que están hechos de solamente un grano — primero arroz, y luego harina de avena y cebada.

apropiada a que usted puede empezar a introducirle gradualmente



de alimentar a su bebé

- **Ponga 2-3 cucharas de la leche materna o la fórmula en un pequeño plato de cereal. Añade 1 cucharada de cereal infantil.**
- **Siente el bebé en sus rodillas, o en un asiento infantil o silla alta para alimentarlo.**
- **Use una cucharadita pequeñita para alimentarlo**
- **Nunca insista a su bebé que coma más que quiere. Dos cucharaditas de la comida sólida son suficientes para alimentarlo por las primeras varias veces.**
- **Preséntele solamente una comida nueva a la vez**

la pri-mera comida sólida, tal como el cereal infantil de arroz! Hable con su medico, antes de empezar a darle a su bebé alimentos sólidos.

¿Por qué es el cereal de arroz, que añade a la dieta del bebé a los cuatro a siete meses, una de las mejores comidas sólidas para ser alimentado primero al bebé? Hay muchos motivos. Primero, los cereales infantiles son fortificados con hierro — y es necesario que usted empiece a proveer del hierro en la dieta del bebé más o menos a los cuatro a seis meses. Cuándo nació, el sistema de su bebé, si cumplió la gestación completa antes de nacerse, había acumulado hierro suficiente para alimentarlo hasta ahora. Pero ya pronto va a ser

necesario que le alimente con las comidas que le proveen del hierro para que prevenga la anemia, especialmente si todavía está amamantando y no está tomando la fórmula fortificada con hierro.

Otro motivo más del por qué el cereal es una de las comidas ideales para alimentar primero al bebé es que usted puede determinar la textura y el espesor.

Ahorita, su bebé puede tolerar mejor una textura suave y semilíquida. Después cuando se haga mayor y haya empezado a tragar muy bien, le gustará una textura más espesa y grumosa. Mezcle el cereal con la leche materna o con la fórmula — ésas son buenas fuentes de proteíno, carbohidratos, y las grasas esenciales que requiere el bebé.

A menudo se escoge el cereal de arroz para alimentar por primera vez al bebé porque el arroz tiene la probabilidad menos posible de causar que el bebé tenga una reacción alérgica. Durante la etapa en que usted está presentándole el alimento sólido al bebé por primera vez, usted querrá introducirlos **uno a la vez**, para de cerca poder detectar cómo le vaya la nueva comida. Si muestra señales de erupción (sarpullido) en la piel, respiración con dificultad, diarrea o vómito, podría ser una reacción a algún

alimento. Llame a su médico para cerciorarse. ¡Más sobre presentarle al bebé el alimento sólido el mes que viene!



Algunos padres piensan en empezar a alimentar la comida sólida porque esperan que le ayude al bebé que duerma através de la noche. Sin embargo, la mayoría de los bebés no llegan al punto de que pueden dormir por seis o siete horas a la vez hasta la edad de tres o cuatro meses. Pertenece más a que el bebé crece más despacio que antes y menos a la satisfacción que tiene con su dieta. Pero esa noche llegará — ¡eventualmente!

Esas alimentaciones del pecho o del biberón todavía le proveen de la mayor parte del alimento que toma su bebé. Por ahora, la comida sólida le provee de solamente unas pocas calorías y elementos nutritivos en su dieta. Esas alimentaciones del biberón o del pecho ya bien conocidas al bebé van a guardar que su bebé se sienta bien seguro durante la etapa en que “se embarca al nuevo mundo” de la comida sólida.

¡Disfrute de estos momentos emocionantes de alimentar a su menor!

References:

Minnesota Extension Service. Feeding the 4 month old. (1996). University of Minnesota.

Satter, E. Child of mine: Feeding with love and good sense. (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.

Duyff, R.L. American Dietetic Association. Complete food and nutrition guide (2nd ed.) (2002). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/4

August 2003

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating. Marc A. Johnson, Director.

Alimentando a nuestro menor

5 meses de edad



Probablemente usted y su bebé ya habrán empezado a explorar el mundo emocionante de alimento sólido. Si usted no ha añadido comida sólida — tal como cereal infantil fortificado con hierro, por ejemplo — ¡ya es buen momento para empezar! Su bebé se ha desarrollado en muchas maneras que indican que él esté preparado para el desafío de comida sólida. Se sienta con apoyo, y tal vez abrirá la boca para recibir su biberón o una cucharadita de comida cuando se presente.

Hay muchas opiniones de cuándo y cómo debe presentarle la comida sólida a su bebé. Posiblemente miembros de su familia y amigos con buenas intenciones le darán consejos a usted que no se acuerden con los que le dan el médico de su bebé, el dietético, u otro profesional que trabaja para la salud de los niños. En realidad, esta parte de alimentar a un niño ha cambiado mucho a través de los cien años pasados. La verdad es que ésta es una época en que todo continúa de transición — mientras que su bebé se desarrolle, el alimento que requiere también debe cambiar para proveerle de la nutrición adecuada para su crecimiento físico.

De esta manera, ¿cómo le presenta usted la comida sólida a su bebé? ¡Una comida a la vez! Es importante que cada comida se presente a su bebé por separada, y que usted observe cómo reaccione.

Pruebe la comida por tres a cinco días, y observe si el bebé sufre algunas reacciones tal como dolores de estómago, diarrea, sarpullidos, o respiración asmática.

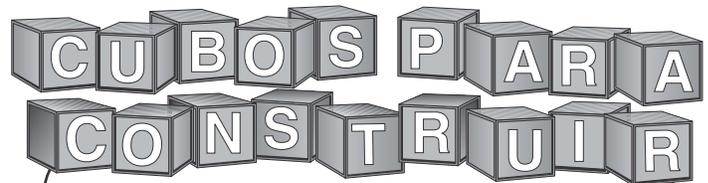
Luego acompañela con la siguiente comida. Y si al bebé no le gusta alguna comida nueva, ¿qué haces? Acepte que la respuesta sea que no, espere un



rato, y trátela de nuevo después. Si todavía la rechaza, acepte su decisión — ¡a todos de nosotros hay comidas que simplemente no nos gustan! Tal vez Ud. querrá tratarla de nuevo más tarde para saber si cambia su opinión.

No sólo quiere aumentar gradualmente el *número* de comidas nuevas que le presenta a su bebé para comer, sino también quiere acompañarlas lentamente con *porciones* mayores y más *textura* en su dieta. Empiece con una alimentación diaria de cereal, y aumentela gradualmente hasta que tome el cereal dos veces al día en porciones de 1/3 o 1/2 taza. Probablemente el bebé ya tendrá seis u ocho meses de edad, y estará preparado para tomar el cereal en forma más firme y más grueso. ¡Lento y fijamente usted y su bebé están logrando el objetivo de tomar comida de la mesa de manera que toda la familia se divierta junta!

¿"Ayuda" el bebé a alimentarse cuando usted lo alimenta? Aunque es buena indicación cuando empieza a "ayudarlo", puede resultar en que el acto de alimentarlo sea un desafío para usted. Una acción que ha sido probado con éxito le pueda ayudar a usted. Use dos cucharaditas cuando lo alimente — una es para que usted pueda darle la comida al bebé y



de introducir la comida sólida

- Una comida a la vez
- Observe las reacciones
- Brinde de nuevo más tarde la comida que no le gusta
- Gradualmente aumente las porciones y la textura

la otra para que el bebé pueda alimentarse por sí mismo. Este labor que hace su bebé va a facilitar el desarrollo de sus habilidades, pero va a estar desordenado. Los niños aprenden mucho de coger (¡y echar!) la comida. El “jugar” así es una parte importante de su desarrollo, y les ayuda a aceptar nuevas comidas y texturas.



Una palabra de advertencia. A esta edad, usted todavía debe depender principalmente en porciones cada vez mayores de leche materna o fórmula para constituir la mayor parte de las alimentaciones de su niño. Por el primer año, hasta que su bebé se acostumbre bien a la comida de la mesa, es necesario que las alimentaciones de leche le provea de la mayor parte de sus calorías, mejor que la comida sólida.

¿Ya tiene su bebé uno o dos dientes perlinos? Aunque los bebés se echen los dientes a edades diferentes, no

es demasiado temprano ya para empezar a cuidarlos — ¡ni siquiera si no se echan todavía! Su bebé va a acostumbrarse temprano a la idea de cuidarse los dientes y la boca si usted ya empieza a limpiar sus encías con un pañuelo limpio y un poco mojado o con una venda de gaza después de cada alimentación. Antes hablamos de que el bebé no debe acostarse con un biberón de ningún tipo — eso es tan importante para prevenir caries de dientes. Si usted vive en una zona donde no se añada flúor al agua, tal vez su médico le recomendará un suplemento de fluoruro para dar al bebé que se amamanta. Todas esas acciones ayudarán a asegurar de que su bebé tenga los dientes saludables y una sonrisa brillante através de los años que vienen.

Desde el cuidar a los dientes hasta el cambiar la textura de la comida, todos estos temas son importantes para el crecimiento y el desarrollo de su bebé. Aunque esta etapa de transición sea un desafío, es tan emocionante para su bebé.

¡Disfrute del desafío de alimentar a su menor!

Reference:

Satter, E. *Child of mine: Feeding with love and good sense.* (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.

Duyff, R.L. *American Dietetic Association. Complete food and nutrition guide (2nd ed.)* (2002). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/5

August 2003

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.

Alimentando a nuestro menor



6 meses de edad

Su bebé que tiene seis meses de edad ya empieza a comer alimento sólido, y parece tener interés en la comida y en la familia a la hora de comer. El mes pasado hablamos de empezar el cereal — probablemente por primera vez el cereal infantil de arroz, y posiblemente luego la cebada. Espere hasta más tarde para presentarle la harina de trigo en alguna forma — a las siete meses de edad es típico — a causa de la mayor probabilidad de que se pueda causar que su bebé tenga una reacción alérgica.

Después de que su bebé esté acostumbrado al cereal infantil fortificado con hierro, usted querrá empezar a acompañarlo con frutas y vegetales en su dieta. Algunas pediatrias recomiendan que se empiece con vegetales para asegurar de que estos sabores se acepten bien antes de que brinde las frutas, que son más dulces. El objetivo principal de



añadir vegetales y frutas es que gradualmente la fórmula o la leche materna deja de proveerle al bebé de la fuente principal de vitaminas A y C y que, eventualmente, se las provee la comida sólida.

Diviértase de esa mirada de asombro y confusión del bebé la primera vez

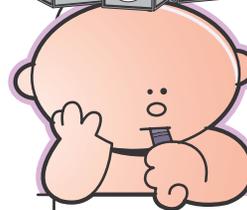
6 a 8 meses

- Vegetales colados o compota de vegetales
- Frutas coladas o compota de frutas
- Sorbitos de jugo servido en una taza

que prueba los vegetales. Empiece con compota de vegetales cocidos, frescos o congelados, o se puede decidir de comprar comida comercial preparado para los bebés. Si usted le prepara la comida para su bebé por sí mismo, recuerde que la emoción que se siente su bebé cuando tome la comida tiene origen **en la comida sí misma** — no hay ninguna necesidad de sazonar la comida para el bebé. Los vegetales enlatados tienen demasiado sodio o sal — el bebé no requiere la sal, y es demasiado difícil para que su organismo la digiera.

Recuerde presentarle los vegetales y frutas nuevos uno a la vez. Observe a su bebé de cerca de tres a cinco días después de presentarle un alimento nuevo. Si su bebé es sensible a un alimento nuevo, puede tener una reacción. Por eso, las comidas mixtas — tal como los cereales variados, los vegetales variados, las recetas para el bebé, o los postres — necesitan esperar hasta que su bebé pruebe cada ingrediente por separado, para asegurarse de que se toleren. Ya es buen momento para presentarle a su bebé el

CUBOS PARA CONSTRUIR



VERDADES de jugo de fruta

- Mejor brindarlo en una taza
- Sirva 100% jugo — no ponches de jugos
- Busque "Vitamina C" en la etiqueta
- ¡No exagere! 3 onzas de jugo diario es suficiente — más en tal caso puede resultar en que el bebé pierda el apetito

jugo de frutas. No lo hemos mencionado hasta ahora, y con buen motivo. El jugo de frutas solamente añade carbohidratos a la dieta de su bebé — y probablemente va a reemplazar comidas con más densidad de nutrientes (tal como fórmula o leche materna) si se empieza mucho antes de la edad de seis meses. Pero el bebé necesita una fuente diaria de vitamina C en su dieta, y dar el jugo o la fruta es buena manera de proveersela. A esta edad, una porción de 1/3 taza diaria de fruta o jugo rico in vitamina C es suficiente.

Debido a que el jugo es un dulce muy concentrado, tal vez debe presentar el jugo servido en una taza. De esta manera, hay menos oportunidad para que los dientes del bebé y la boca queden al descubierto de los azúcares del jugo por demasiado. ¡El bebé estará tan emocionado sobre el sabor del jugo que su habilidad de tomar en una taza se desarrollará con rapidez!

¿Qué tipo de jugo debe presentarle por primera vez? Una vez más, un jugo 100% de una sola fruta, no una combinación de varios sabores de fruta, sería mejor hasta que esté seguro de que cada ingrediente por separado no cause una reacción alérgica en su bebé. A menudo, se recomienda que el jugo de manzana sea el primer jugo que toma el bebé. ¡Pero lea las etiquetas! El jugo de manzana para su bebé debe venir del jugo empacado para los bebés (enriquecido

con vitamina C) o de jugo de manzana empacado para los adultos y enriquecido con vitamina C. Hay unas pocas marcas de jugo enriquecido con vitamina C, pero inspeccione las etiquetas para estar seguro. El jugo de ácidos, tal como el jugo de naranja, por lo general se presenta más tarde — más o menos a la edad de un año — porque frecuentemente causa que un bebé menor tenga una reacción alérgica o dolor del estómago/diarrea. Asegúrese usted de que solamente se le dá a su bebé jugo pasteurizado.

Los patrones de comer que su bebé está mostrando empiezan a parecerse a esos de los mayores miembros de la familia. Come cereal una o dos veces cada día, toma un jugo rico en vitamina C servido en una taza, y trata de coger por sí mismo los pedacitos de comida suave que le brinda y que puede masticar con las encías — probablemente vegetales quitados de la comida de la familia antes de ser sazonados, y cereales secos — probablemente arroz o avena. ¿Ya se ha reunido el bebé con la familia durante la hora de comer? Se beneficiará tanto del aspecto social de comer en familia, y definitivamente animará cada comida familiar.

El mes que viene, ¡vamos a explorar más sobre como añadir la comida de la mesa cuando alimentamos a nuestro menor!

References:

- Minnesota Extension Service. *Feeding the 6 month old.* (1996). University of Minnesota.
Satter, E. *Child of mine: Feeding with love and good sense.* (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.
Duyff, R.L. American Dietetic Association. *Complete food and nutrition guide (2nd ed.)* (2002). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
Dietz, W.H. & Stern, L. (Eds.) *American Academy of Pediatrics. Guide to your child's nutrition.* (1999). New York: Villard.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/6

August 2003

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.

Alimentando a nuestro menor

7 meses de edad

El mes pasado, hablamos de que el bebé se reunirá con la familia durante las horas de comer. Durante estas semanas y meses cuando su bebé está aprendiendo habilidades y desarrollándose con rapidez, se pone mucho más competente — está sentándose en la silla alta, mostrando buena coordinación de movimiento de la mano a la boca y un agarro aún más exacto, y desarrollando las habilidades de masticar. A las siete meses de edad, es probable que estas habilidades solamente ya empiecen. Pero la mayoría de los bebés tendrán casi todas estas habilidades a la edad de diez meses.



Los aspectos más importantes de alimentar al niño de 7 meses de edad

- Cambia de un horario en que coma cuando tenga hambre o cuando él lo solicite a uno que quede mejor con el patrón de comer de la familia
- El comer llega a ser más de un suceso social
- La textura y la hermosura de la comida le fascinan a su bebé — la exploración es importante para su desarrollo, pero **va a estar desordenado**. Bríndele pedacitos de comida suave sobre la bandeja de la silla alta, pero ¡tal vez solo lo tanto que usted querrá coger del suelo!

El sistema digestivo de su bebé también está madurando. A los siete meses de edad, más o menos, los bebés tienen más habilidad para digerir una variedad de comida. Esto les queda bien con sus destrezas aumentadas — físicamente pueden tolerar la comida que ya pueden llevar a la boca y comer. De verdad están en una etapa de transición — y el desafío es detectar los cambios y ¡ir al paso de ellos!

Ya es más espeso y más grumoso el cereal infantil enriquecido con hierro que le brinda a su bebé, y va a estar tratando de masticar y manejar la comida. Cuando detecte esto, sabrá que puede presentarle vegetales y frutas en compota, majados con un tenedor o aún cortados en pedacitos. Aunque los alimentos infantiles son nutritivos, no desafían las habilidades de comer que tiene su bebé. Su bebé está creciendo en muchas maneras y la textura, el tamaño, la forma y el acto de morder su comida van a desafiar las destrezas de los músculos. ¡La novedad de la comida va a fascinarle mientras que pasa de lo suave a lo espeso, de lo grumoso y lo firme y, eventualmente, como niño que hace pinitos, para masticar.



¿No dice ni mu el bebé cuando usted trate de alimentarlo? No está terco — ¡le gustaría probarlo por sí mismo! Una vez más, asegúrese de que los pedacitos de comida sean pequeños, suaves, y majados, pero déjele al niño que trate de alimentarse. Sin embargo, una palabra de advertencia — la carne no se mastica muy bien con las encías, y puede resultar en que el bebé se atragante. Si el bebé todavía toma el pecho o la fórmula, la proteína de la carne no es tan esencial como va a ser cuando pase a comer el alimento de la mesa. A los siete meses de edad, probablemente su



bebé estará preparado para que se presente los productos de trigo, a menos que haya historia familiar de alergias al trigo. Una vez que su bebé esté bien acostumbrado a tomar comidas preparadas de trigo, puede brindarle pedacitos de galletas y de pan suave, y cereales variados que puede coger para comer. Aún los fideos y los macarrones son comidas que se puede comer muy bien con los dedos y van a ayudarle al bebé que pase a la comida de la mesa.

Algunos bebés y padres deciden empezar a destetar a esta edad, especialmente si el bebé es activo y le interesa beber de la taza. Todavía necesita la leche materna o la fórmula hasta que cumpla un año, pero tal vez querrá servirla en una taza a la hora de comer, y disminuir las veces que lo alimenta de pecho o de biberón. A menudo, usted todavía seguirá amamantando o dando el biberón a la hora de

acostarse, y esto continuará siendo un momento íntimo entre el bebé y la criada.



El mes que viene, hablamos de introducir la carne a la dieta de su bebé.

Por ahora, aunque las habilidades de su menor no estén ordenadas, ¡disfrúte de que está mostrándose más experto cada vez que usted lo alimenta!

References:

- Minnesota Extension Service. Feeding the 7 month old. (1996). University of Minnesota.*
Satter, E. Child of mine: Feeding with love and good sense. (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.
Dietz, W.H. & Stern, L. (Eds.) American Academy of Pediatrics. Guide to your child's nutrition. (1999). New York: Villard.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/7

August 2003

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating. Marc A. Johnson, Director.

Alimentando a nuestro menor

8 meses de edad



El mes pasado, hablamos de que las habilidades de su bebé estarán cambiando y de que gradualmente usted debe presentarle comidas con más textura y variedad. Cuando su bebé empiece a comer la comida de la mesa — alguna vez entre las siete y diez meses de edad — usted querrá considerar introducir la carne a su dieta.

Hasta ahora, su bebé ha estado ocupado con probar la textura y los sabores de cereal, vegetales, y frutas. Se ha provisto del hierro del cereal infantil y de suficiente proteína de la fórmula o la leche materna. Pero mientras que su bebé trabaja para pasar a tomar tres comidas diarias, esa fuente de proteína empezará a disminuir. La carne, el pollo, y el pescado son escogidos muy buenos para que reemplace la proteína.

La introducción de la carne puede ser un desafío, a causa de que su bebé solamente tenga unos pocos dientes, y no sean los que necesita para manejar algunos tipos de carne. Algunas comidas, tal como hamburguesa, o pollo tierno, no van a ser problemas. Las carnes más duras probablemente necesitan ser molidas, o cortadas muy finas — en pedacitos de más o menos 1/8 pulgada. Después de cortar o molerlas, usted probablemente necesitará añadir un poco de jugosidad — caldo, leche materna o fórmula, hasta un vegetal favorito. El pescado es un alimento blando que contiene proteína, pero que puede causar reacciones alérgicas en algunos bebés, de manera que ofrézcalo cuidadosamente.



Esté seguro de que haya añadido a la dieta de su bebé comidas con más textura mientras que él adelanta a la siguiente etapa. Use un tenedor u otro utensilio de la cocina para majar o quitar los grumos. Una vez más, aunque esté un poco desordenado (¡tal vez muy desordenado!) su bebé va a alegrarse de coger estas comidas con los dedos. Como sus habilidades se adelantan, y puede coger comidas con los dedos en vez de agarrarlas con las palmas de las manos, va a llegar a comer en una manera más ordenada.

Aquí tiene usted una lista breve de consejos para alimentar a su bebé con seguridad. Tenga en cuenta



Consejos para alimentar con seguridad

- **La observación por un adulto es esencial—su bebé necesita la seguridad de que un adulto le observa con cuidado mientras que esté comiendo. También es un momento social para él—y ¡para usted!**
- **Recuerde servirle la comida al bebé sin sazonarla**
- **Evite las comidas que probablemente causarán que el bebé se atragante—maíz, nueces, palomitas, semillas, uvas, perros calientes (Los perros calientes se pueden cortar en pedacitos de 1/8 y 1/4 pulgada y se sirven así.)**
- **Detecte cuando la comida tenga calor—¡le parece aún más caliente a su bebé! Mejor servir la comida fría—la temperatura no le importa a la mayoría de los bebés.**

las destrezas y habilidades de su bebé cuando llegue cada hora de comer — durante esta etapa de transición, el desafío para usted va a ser ir al paso en que se desarrollan las habilidades de su bebé y a la misma vez no presentarle las texturas y las comidas que todavía no puede manejar.

Cuando escoja alimentos para su bebé, no le saque la grasa. Los niños pequeños necesitan las calorías y los nutrientes de la grasa añadida a las comidas. Además, la grasa en las comidas añade sabor — ¡justo lo que nos gusta cuando probamos un alimento nuevo!

El mes que viene, vamos a aprender acerca de las comidas que se puede comer con los dedos y de las meriendas. Con un niño de ocho meses de edad, ¡el cambio es “la llave” cuando alimentamos a nuestro menor!

References:

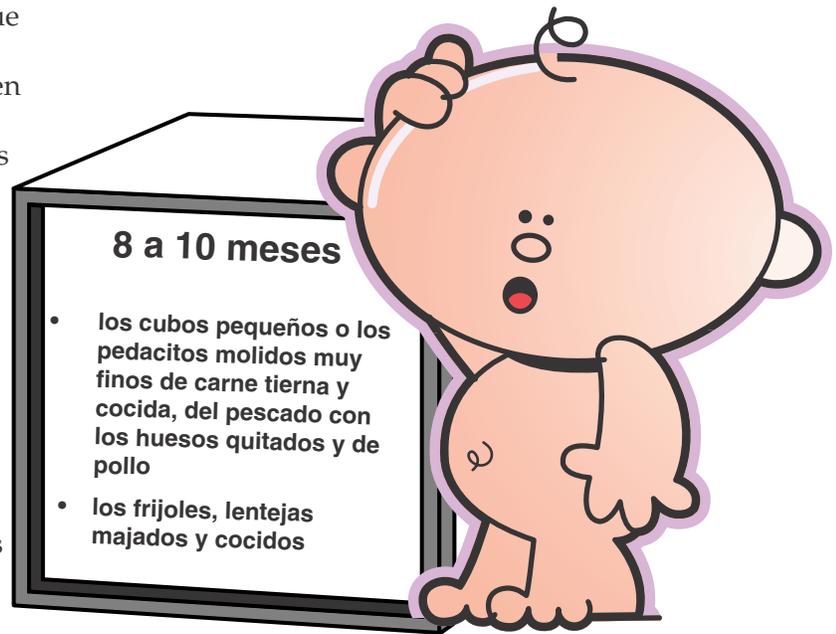
- Minnesota Extension Service. Feeding the 8 month old. (1996). University of Minnesota.*
Satter, E. Child of mine: Feeding with love and good sense. (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.
Duyff, R.L. American Dietetic Association. Complete food and nutrition guide (2nd ed.) (2002). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
Dietz, W.H. & Stern, L. (Eds.) American Academy of Pediatrics. Guide to your child's nutrition. (1999). New York: Villard.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/8

August 2003

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.

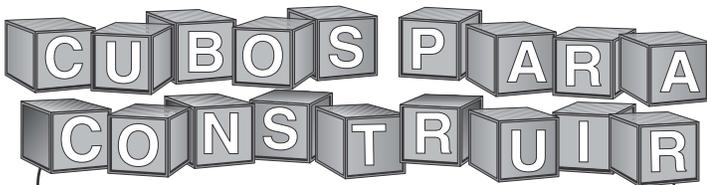


Alimentando a nuestro menor

9 meses de edad



Su bebé ya se ha desarrollado mucho con dirección a ser independiente cuando se alimente. Es ideal que durante todas las horas de comer tome su comida con la demás de la familia, y que él le ayude a usted (¿o sea usted que esté ayudándole a él?) cuando lo alimente. A la edad de nueve meses, su bebé está desarrollando un agarro más exacto — ya puede coger cosas entre el pulgar y el dedo índice. Piense usted en las muchas comidas que puede darle que se pueden comer con los dedos:



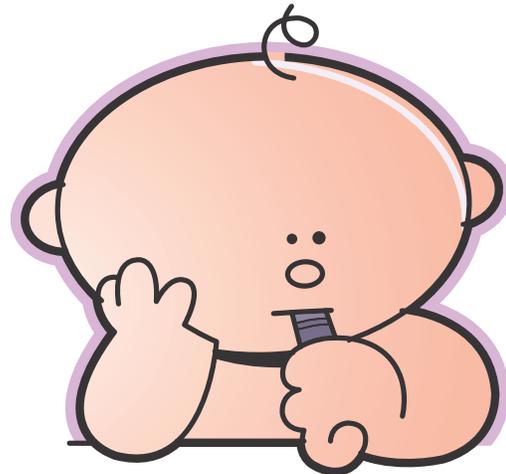
Las comidas que se pueden comer con los dedos

- pedacitos de queso suave y poco picante (guárdelos pequeños para prevenir que el bebé se atragante)
- fajitas de vegetales cocidos — papas, zanahorias, guisantes, judías verdes o cerosas, zucchini
- pan tostado y suave
- pedacitos de tortilla
- arroz
- tajaditas o rebanadas de fruta suave y pelada
- bocadillos de bagel
- pedacitos suaves y cocidos de carne o

Una palabra sobre variedad. Su bebé es un individuo, y es posible que tenga la comida que le gusta y la que no le gusta y que no sea la misma que le gusta a usted. Asegúrese de brindarle una gran variedad de comidas — aún a veces algunas que a usted no le gusten. Su bebé está a la edad de formarse por sí mismo sus opiniones sobre las diferentes comidas, pero ahorita, cuando todo sobre la comida es una aventura, ¡le interesa especialmente el descubrimiento!

Durante este mes, usted debe seguir a adelantar la textura y la variedad de la comida en la dieta de su bebé. Recuerde que un objetivo de alimentar a su menor es seguir a evaluar sus habilidades y su estado de preparación, y adelantar hacia el último objetivo — ¡la comida de la mesa! Unos bebés están preparados con más rapidez que otros, y algunos tienen más espíritu de aventura y de descubrimiento, y aceptan más fácilmente el cambio a comida sólida. Ya como hemos dicho antes, los padres que tienen el más éxito son los que siguen las señales del bebé.

A esta etapa, no todos los bebés están de acuerdo de que opinen sobre tomar el biberón o el pecho. De verdad algunos bebés quieren y necesitan los momentos íntimos que tienen durante las alimentaciones con biberón/pecho, y se los consuela continuar. Otros son tan curiosos y independientes



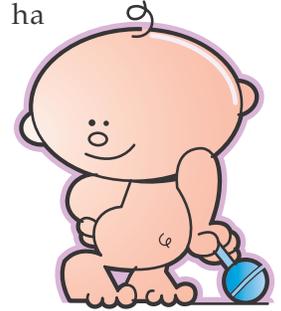
que casi les parece insultante una rutina que se tranquile. Es posible que su bebé esté en alguna parte entre los dos. Sólo siga adonde enseñe el bebé, y cambie las cantidades de sólidas y líquidos que le brinda a la hora de comer y merendar. Por ahora, si su bebé estará comiendo sólidas — especialmente comida de la mesa — usted puede querer brindarle la alimentación de leche **al final** de la comida, para fomentar que el bebé pase hacia una dieta de comida más sólida.

Hablando de meriendas, probablemente su bebé va a florecer si recibe alimentaciones entre las horas de comer en familia, porque todavía no tiene suficiente capacidad del estómago para pasar derecho de una comida familiar a la siguiente sin “llenar de nuevo el

tanque”. De esta manera, el bebé puede manejar comer con la familia sin llegar a tener demasiado hambre entre las horas de comer.

El mes que viene hablamos de que ¡las habilidades de su bebé de comer con una cucharadita aumentan!

Observe el camino que usted ha escalado en nueve meses breves. Relájese — ¡usted y su menor (el experto verdadero en todo esto) pueden “saborear” el acto de alimentar con éxito!



References:

- Minnesota Extension Service. Feeding your 9 month old. (1996). University of Minnesota.*
Satter, E. Child of mine: Feeding with love and good sense. (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.
Duyff, R.L. American Dietetic Association. Complete food and nutrition guide (2nd ed.) (2002). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
Dietz, W.H. & Stern, L. (Eds.) American Academy of Pediatrics. Guide to your child's nutrition. (1999). New York: Villard.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/9

August 2003

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.

Alimentando a nuestro menor

10 meses de edad



El mes pasado, hablamos de las comidas que se puede comer con los dedos — buena manera en que su niño puede practicar ser independiente, descubrir la textura de la comida, y ¡llegar al punto de llevar a la boca por sí mismo esa comida que es tan emocionante! Las comidas que se pueden tomar con los dedos son importantes, pero usted querrá fomentar que su niño llegue a describir muy bien con la cuchara también.

Antes en el Mes 5 mencionamos que su bebé aceptaría mejor la alimentación si tuviera una cucharadita para usar. Probablemente ya trata muy fuerte de llevar comida a la boca con una cucharadita — y ¡todo esto le prueba la paciencia a usted! Pero tenga consuelo en que la mayoría de los bebés no llegan a usar una cucharadita muy bien hasta después de su primer cumpleaños, y en que usted está ayudando el desarrollo de su niño. Probablemente usted se acostumbrará muy bien a “tomar turnos” con su bebé — él se meterá una cucharadita, y si él no es *demasiado* independiente, ¡le deje a usted que le brinde una cucharadita también!



¿Qué comidas nuevas está su bebé preparado para probar? Los bebés varían en lo que ellos pueden tolerar comer, y los profesionales varían un tanto en sus recomendaciones, así es que usted puede escuchar ideas conflictivas. Recientes opiniones sostienen de que se debe esperar hasta que el bebé cumpla su primer año de edad para ofrecerle algunas comidas que han sido particularmente probablemente las que causan reacciones alérgicas. Estas comidas que se incluyen son el cacahuate, la crema de cacahuate, nueces de árbol la soya, mariscos, la leche y la clara de huevo. Por lo general, su niño estará probablemente preparado para comer la yema de huevo cocido a esta edad — sólo espere hasta que su bebé cumpla su primer año de edad para brindarle la clara de huevo.

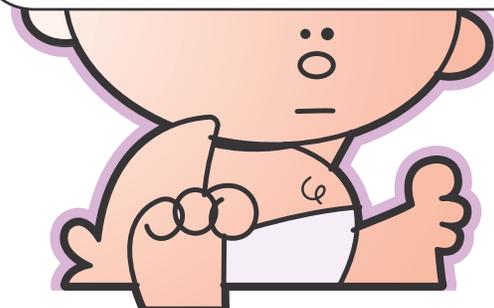
Aunque es importante que su bebé coma comidas blandas, húmedas mientras se prepara para llegar a

dominar la comida de la mesa, cerciórese que la comida esté completamente cocida. Cocine las carnes, las aves y las yemas de huevo hasta que queden bien cocidas, ya que los bebés son particularmente susceptibles a enfermarse por comerse comidas con proteína poco cocidas.



Alabe el progreso

- **¡Tenga paciencia!**
En realidad el desorden es progreso.
- **Espera que las preferencias del bebé cambien.** Si una comida se rechaza, trátela de nuevo unos pocos días después.
- **Muéstrele al bebé lo que usted quiera que él aprenda.** Sírvale en una taza o con una cucharadita, y disfrute del acto de comer!
- **Espera que el acto de beber en una taza sea “llovediza” — por lo menos al primero.**
- **¡Alabe a su menor cuando tenga los éxitos aún más pequeños!**



Continúe ofreciendo al niño una variedad de comidas y texturas nuevas — usted le está ayudando a hacerse una persona que se alimenta en forma hábil y capaz toda la vida. Mientras usted trabaja en mejorar la alimentación de su bebé, recuerde que su bebé está trabajando arduo para llegar a dominar estas destrezas nuevas. Tome un momento para apreciar esos esfuerzos — aunque el proceso sea desordenado algunas veces.

¿Ha notado de que hemos estado pasando arriba y abajo entre las palabras “bebé” y “niño” en este folleto informativo? Es apropiado, ¿no? Su bebé está pasando hacia la etapa de ser niño que hace pinitos, y gradualmente deja muchas de las maneras de un bebé que tuvo en cosa de alimentar y desarrollarse. A la vez, es posible que trate de hacer una nueva habilidad y luego regrese a hacerlo en la manera ya bien conocida. Su paciencia, apoyo y buen

humor le ayudarán a su niño a pasar fácilmente a la etapa de ser niño que hace pinitos.

Hasta el mes que viene, cuando hablamos del destete, ¡le vaya bien el alimentar de su menor!



References:

- Minnesota Extension Service. *Feeding your 10 month old — Learning to use a spoon.* (1996). University of Minnesota.
Satter, E. *Child of mine: Feeding with love and good sense.* (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.
Duyff, R.L. *American Dietetic Association. Complete food and nutrition guide (2nd ed.)* (2002). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
Dietz, W.H. & Stern, L. (Eds.) *American Academy of Pediatrics. Guide to your child's nutrition.* (1999). New York: Villard.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/10

August 2003

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.

Alimentando a nuestro menor

11 meses de edad



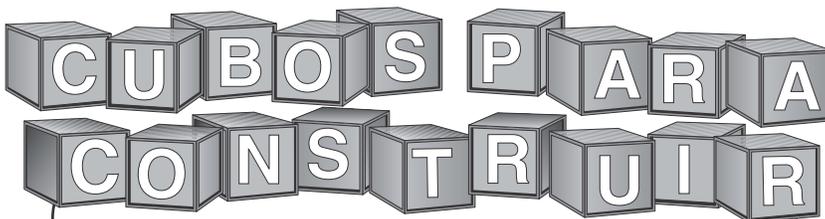
El mes pasado hablamos de que su bebé pasa a llegar a ser niño que hace pinitos en algunas cosas. Es posible que parezca más como niño que bebé en sus patrones de comer, y todo esto le presentará desafíos nuevos a usted, el padre. Si usted corta, maja, y piensa un poco en la comida de la mesa, ésta ya puede constituir la mayor parte de la dieta de su niño. Es probable que usted esté sirviéndole leche materna o fórmula en una taza con la comida y que él mande que se reune con la familia a la hora de comer, si no está incluido ya.

Cuando su niño tome comida de la mesa, y haya empezado a beber de una taza, el destete se puede cumplir. ¡A veces este momento es más difícil para el padre que para el niño! El destete del biberón o del pecho es un proceso gradual y cuánto se tarda en

hacerlo depende de niño a niño. Una vez más, esté seguro de seguir adonde enseñe su niño — mientras que le está interesando más y más la comida servida de la mesa y en la taza, puede perder el interés en tomar el biberón o el pecho, por lo menos a la hora de comer. Todavía puede ser opción del bebé el amamantarse con el pecho o el biberón durante las meriendas o las alimentaciones que ocurren tarde por la noche o temprano por la mañana.

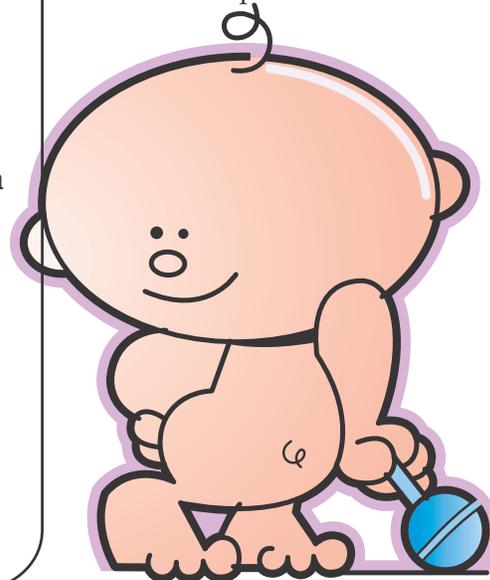
Los “cubos para construir” de este mes le dan consejos que pueden ayudarle durante el proceso de destete.

Una señal segura de que su bebé se hace mayor es que actuará más independiente. Querrá alimentarse por sí mismo, y es posible que rechace sus esfuerzos a ayudarle. Ésta no es una etapa en que las experiencias que tiene su niño cuando se alimente estarán ordenadas y limpias, pero eso es lo normal y en realidad es necesario para que su niño se desarrolle. Él va a aprender que las horas de comer son agradables, que la comida prueba bien, y que él es persona muy listo porque puede alimentarse por sí mismo. Todavía no



Consejos para destete

- El destetar es un asunto individual entre la madre y el bebé.
- **Gradualmente**, disminuya el número de veces cada día que le da la leche materna o la fórmula a su niño
- **Sea constante**. Por ejemplo, si haya dejado de darle a su niño un biberón al mediodía, no “cédalo” cuando lo pase mal el día.
- Páguele **extra atención** a un bebé fastidiado (y sírvele algo para beber en una taza) en vez de darle un biberón o el pecho.
- No empiece a destetar cuando su niño esté enfermo o fastidiado.



entiende que algunos modos de comer son desordenados y maleducados —éestas son nuestras opiniones. Por eso, recuerde que esta etapa va a pasar, prepare una área que se puede limpiar después, y ¡reúnase con su niño para tomar una comida agradable! Su niño va a recompensarle su cortesía cuando llegue a ser un niño más maduro y agradable que hace pinitos.

Y ahora una advertencia sobre nutrición. Su bebé todavía es bastante joven, y sólo tiene capacidad para un poco de comida y líquido a la vez. ¡Asegúrese de que las comidas y bebidas que le da sean saludables y nutritivas! A veces los padres o los parientes piensan que es una idea lista darle al bebé refrescos, dulces o postres muy ricos. Los bebés son aún más atraídos a los dulces y azúcares que los adultos, y su preferencia mayor por comidas dulces que no contengan ningún

alimento más que calorías — comidas que añadan calorías, pero no sean realmente nutritivas — va a desarrollarse con aún más rapidez si se le presentan estas comidas. Por eso, resista el impulso de brindarle estas comidas a su niño. Más tarde habrá bastante tiempo para que él pueda descubrirlas. Ahorita, déle comidas, meriendas, y bebidas nutritivas. Su bebé va a probar que la fruta, los panes, jugos y los vegetales son muy sabrosos, y usted le hará un gran favor a él (¡y a los dientes!)



El mes que viene hablaremos de que su bebé cumple un año. Vamos a hablar de continuar dándole el cereal infantil y también del tamaño de las porciones.

¡Disfrute de la interacción de alimentar a su menor!

References:

- Minnesota Extension Service. Feeding the 11 Month Old — Growth spurts. (1996). University of Minnesota.*
Satter, E. Child of mine: Feeding with love and good sense. (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.
Duyff, R.L. American Dietetic Association. Complete food and nutrition guide (2nd ed.) (2002). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
Dietz, W.H. & Stern, L. (Eds.) American Academy of Pediatrics. Guide to your child's nutrition. (1999). New York: Villard.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/11

August 2003

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.

Alimentando a nuestro menor

12 meses de edad



¡Qué época tan emocionante para su bebé y usted! Mientras que se acerque el momento en que su bebé celebrará su primer cumpleaños, él está demostrando muchas destrezas y habilidades que está aprendiendo y dominando. En muchas maneras, se parece ser niño más maduro. Aunque sí está haciéndose mayor, nosotros queremos hablar de unas necesidades que son únicas en el niño de doce meses de edad.

Primero, su bebé todavía requiere la nutrición excelente de que le provee el cereal infantil fortificado con hierro, y la necesita más o menos hasta la edad de 18 meses. Existen muchos tipos y sabores de cereal infantil, de manera que el bebé disfrute de la variedad. El hierro contenido en este cereal se asimila más fácilmente por el organismo de su bebé, y es tan importante para prevenir la anemia.

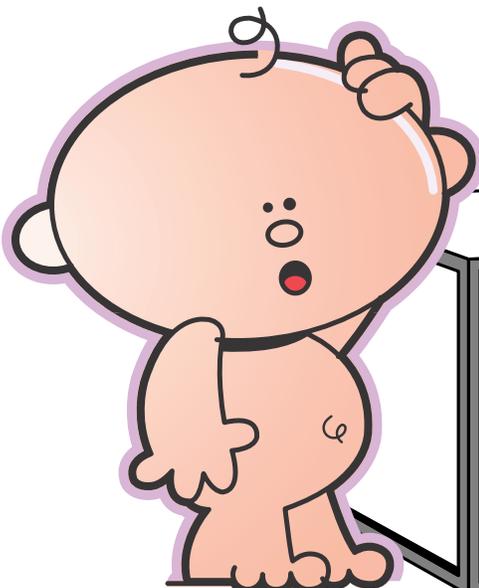
Otra pregunta que se hace en este momento es “qué debe estar bebiendo mi bebé?” La Mayoría de los pediatras y profesionales que trabajan para la salud fomentan que los padres sigan dando la leche materna o la fórmula infantil hasta la edad de un año. A la edad de 12 meses, es probable que su bebé esté preparado para beber leche de vaca, y debe ser leche **cremada**. ¿Por qué es importante que sea la leche

cremada? La grasa en la leche cremada es esencial para que el sistema nervioso de su bebé se desarrolle apropiadamente. Su bebé todavía no se provee de mucha grasa de las otras comidas en su dieta, y la grasa es esencial para que se mantenga bien saludable. Querrá continuar dándole la leche cremada hasta que su niño cumpla la edad de dos años. Después, estará bien escoger una leche con menos grasa.

Quizás observará que su niño no tiene tanto hambre como tuvo a la edad de ocho o nueve meses, o sea ¡que tenga más hambre que antes a las horas de comer y merendar! Los bebés crecen con más rapidez a veces, y van a tener hambre porque es necesario que se aprovisionen de la energía suficiente para mantener su crecimiento. Es probable que su bebé ya camine, o gatee con rapidez de aquí y de allá. Es necesario que todo ese ejercicio se aprovisione de “combustible”. Por eso, ¿cuánto le da de comer a su bebé?

Por lo menos, el bebé debe tomar estas cantidades

Leche	16-24 onzas
Frutas y legumbres	5 porciones de 1-2 cucharas cada uno - fuente de vitamina C: 3 onzas diarias; - fuente de vitamina A: 3 veces la semana
Panes y cereales	4-6 porciones diarias, cada uno más o menos 1/4 de la porción para un adulto
Carnes, Aves, Pescado, Huevos y Frijoles	2 porciones diarias, cada uno más o menos de 1/2 onza

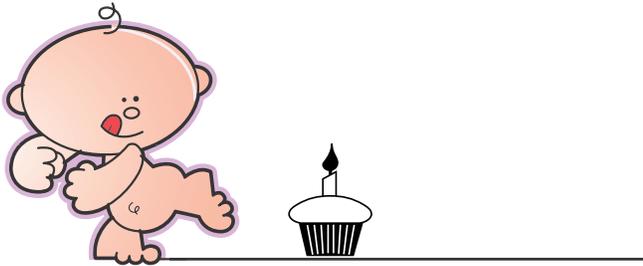


- Un año**
- disminuya el uso del biberón o del pecho
 - aumente el alimentarse por sí mismo y el beber de una taza

cada día:

Todo esto sólo le sirve como guía — no va a ser siempre lo mismo todos los días, pero las cantidades y la variedad descritos aquí son importantes para que el bebé crezca y se mantenga saludable. Mire los “cubos para construir” de este mes para enterarse de buenas comidas fuentes de vitaminas A y C.

Buen provecho, y ¡qué le vaya bien el alimentar a su menor!



CUBOS PARA CONSTRUIR

Las comidas altas en...



jugo infantil
fortificado
con vitamina C
naranjas, jugo de
naranja
melón
fresas
toronja
espinaca



albaricoques
zanahorias
cidracayote amarillo
calabaza
batatas
brocolí
espinaca
vegetales mixtos

Reference:

Satter, E. *Child of mine: Feeding with love and good sense.* (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.

Food Processor (Version 8.0). (2002). ESHA Research, Salem OR.

Dietz, W.H. & Stern, L. (Eds.) *American Academy of Pediatrics. Guide to your child's nutrition.* (1999). New York: Villard.

Duyff, R.L. *American Dietetic Association. Complete food and nutrition guide (2nd ed.)* (2002). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/12

August 2003

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.