

Sugestiones para Alimentar a su bebe

1. De leche materna hasta que usted y su bebe estén confortables.
2. Su bebe debe de continuar con leche materna o formulas comerciales hasta que cumple el año cuando puede comenzar con leche de vaca entera.
3. Caliente la formula en un casuela con agua caliente. No en microonda porque no se calienta pareja y puede quemar al bebe.
4. Sostenga su bebe en sus brazos cuando este alimentándolo. No ponga su bebe a costar con el biberón porque la formula puede quedarse en la boca y causar infecciones del sentido y caries.
5. Cuando comienzan nuevas comidas, espera 4 o 5 días antes de introducir la siguiente comida para que pueda notar alergias que pueden aparecer.
6. Siempre ofrezca la comida con menos alergias. De esta orden cereal de arroz, otros granos, vegetales, frutas, carne y comida de la mesa.
7. Siempre use una cuchara para darle de comer a su bebe comida sólida. Hay instancias cuando esta bien de poner cereales en el biberón, pero generalmente la comida no se debe poner en el biberón.
8. Comida hecha en casa no debe estar preparada con sal, azúcar, o especias.
9. Si usa comida preparada comercialmente comience una de un solo ingrediente. Por favor no use sal, azúcar o especias. Comidas mezcladas vegetales y carne contienen menos nutrición.
10. Comidas que se pueden comer con los dedos pueden ser dados al bebe solo cuando están sentados en una silla. No deje que su bebe camine o corre con comida en la boca. Comidas que se pueden comer con los dedos son: quesos, pan tostado seco, cereales secos como Cherrios, plátanos tiernos, manzana y frutas suaves peladas y frescas, vegetales crudos o a medio coser, chicharras, calabaza, ejotes, y carne procesada.
11. Cheque el peso de su bebe regularmente para ver si ha aumentado de peso.

Por favor de no darle de comer estas comidas a su bebé por las siguientes razones:

Pueden causar alergias

Chocolate, la cocoa, el Pescado, jugo de naranja, trigo, crema de cacahuete, y claras de huevo

Pueden causar irritaciones al intestino

Pasteles, comidas grasosas, comida con muchas especias y comida que puede causar gases

Pueden ahogarse

Dulces, maíz, zanahorias crudas, pasas, cacahuates, otras nueces y palomitas de maíz

Recomendación para alimentación e introducir de cada grupo de comida. De acuerdo con La Academia Americana Pediátrica, a los 6 meses se debe de comenzar comidas sólidas. No debe de tener preocupación si su bebé come mas o menos nomás que mantenga buen crecimiento. Un niño puede comenzar a comer una vez por día sucesivamente puede aumentar a 2 o 3 veces por día. Tomara unos días para que el niño se acostumbre al sabor y textura de la diferente comida. El horario que se da la comida no importa. Por ejemplo, no importa si su niño come cereales en la mañana, vegetales y frutas al medio día o si come vegetales en la mañana y cereales en la tarde y frutas en la noche. La combinación de la comida esta bien solamente que haga una dieta estable.

1-4 meses:

Leche materna o 20-32 onzas de formula con hierro por día. Una onza = 30 ml

4-6 meses:

Leche materna o 20-32 onzas de formula con hierro por día.

Cereal como arroz, avena, la cebada y cereal mixto. 2-4 cucharadas o 24-25 gramos por día

Comienza con arroz de cereal con leche materna o formula combinada. Espere 4 o 5 días antes de comenzar avena o cebada luego el cereal mixto. Use una cuchara.

5-7 meses:

Leche materna o 20-32 onzas de formula con hierro por día.

Cereales: estimado 4-6 cucharadas o 50-75 gramos por día

Vegetales: estimado 4-6 cucharadas o 50-75 gramos por día

Pueden comenzar alimentos que se comen con la mano como galletas y panes.

Tenga un biberón disponible. Una boca llena de comida el niño podría ahogarse.

6-8 meses:

Leche materna o 20-32 onzas de formula con hierro por día

Cereales: estimado 4-6 cucharadas o 50-75 gramos por día

Vegetales: estimado 4-6 cucharadas o 75-100 gramos por día

Frutas o jugos de fruta: estimado 2-4 cucharadas o 25-50 gramos de fruta y 2 onzas o 60 ml de jugo por día

Una tasa puede estar usada con el jugo

Alimente comida con las manos- galletas

8-9 meses:

Leche materna o 20-32 onzas de formula con hierro por día

Cereales, vegetales, frutas y jugos de fruta. Estimado 6-10 cucharadas por día con la comida y 2 onzas o 60 ml de jugo por día

La yema revuelta (la clara del huevo hasta un 1 año de edad) con leche materna o formula con hierro al estimado de 2 cucharadas por día

Alimente comida con las manos- galletas, plátanos, o pan tostada

9-10 meses:

Leche materna o 20-32 onzas de formula con hierro por día

Cereales: estimado 6-8 cucharadas por día

Vegetales: estimado 10-12 cucharadas por día

Frutas: estimado 6 cucharadas por día

Jugos: estimado 4 onzas por día

La yema de huevo: estimado un huevo por día

Pueden comenzar con carne- estimado 1-4 cucharadas de proteínas coladas o en puré

Pueden comenzar con la papa, arroz, espagueti y pastas- estimado ¼ de copa por día

Alimente comida con las manos- rebanadas de queso, Cherrios, yogurt suave

10-11 meses:

Leche materna o 20-32 onzas de formula con hierro por día

Cereales: estimado 8 cucharadas por día

Vegetales: estimado 12-14 cucharadas por día

Frutas: estimado 7 cucharadas por día

Jugos: estimado 4 onzas por día

La yema de huevo: estimado un huevo por día

Carne: estimado una onza de carne molida por día

La papa, arroz, espagueti y pastas- estimado ¼ de copa por día

Alimente comida con las manos; rebanadas de queso, Cherrios, yogurt suave

Un Año:

Leche materna hasta que usted y su bebé estén cómodos

Puede parar usando leche de fórmula y comenzar leche de vaca entera

Todas las comidas están bien para dar, no las que podrían ahogar al niño

Mantenga una dieta balanceada

Recuerde que las medidas son simples estimados. Cuando hablemos sobre los hábitos alimenticios, necesitamos enfocarnos en el crecimiento del niño. La altura, peso y medida de la cabeza nos dicen lo que necesitamos saber sobre el crecimiento de nuestros niños.