



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)

Para obtener material adicional del Programa de Educación para la Familia de CHS, llame al (714) 712-7888. Para obtener más información sobre los Programas de Educación y Aprendizaje Temprano de CHS llame al (888) CHS-4KIDS.

Los materiales y la redifusión multimedia del Programa de Educación para la Familia y la información sobre los programas de CHS también se pueden encontrar en nuestra página web [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org).



#### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

# ALIMENTOS PARA EL PRIMER AÑO DE SU BEBÉ

UNA GUÍA PARA LAS NECESIDADES NUTRICIONALES  
DE SU BEBÉ



C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

La buena nutrición es muy importante para el crecimiento y el desarrollo adecuado de su bebé. Esta guía le ayudará a hacer selecciones saludables sobre la alimentación de su bebé, desde el nacimiento hasta los 12 meses de edad.





## ★ ALIMENTACIÓN DE SU BEBÉ ★

EDAD	HABILIDADES DEL DESARROLLO	ALIMENTOS ADECUADOS
<b>Nacimiento a los 4 meses</b>	El bebé puede chupar y tragar, pero el reflejo de sacar la lengua empuja los alimentos sólidos hacia fuera	Leche materna y / o fórmula fortificada con hierro
<b>De 4 a 6 meses</b>	El bebé puede sentarse sin apoyo y el reflejo de sacar la lengua se atenúa <i>Hable con su pediatra para ver si su niño debe comenzar a comer alimentos sólidos.</i>	Leche materna y / o fórmula fortificada con hierro, cereal, arroz, puré de manzana, bananas y peras pisadas y coladas
<b>De 6 a 8 meses</b>	El bebé puede masticar los alimentos, el uso y el pulgar y el dedo índice para recoger piezas pequeñas de alimentos	Leche materna y / o fórmula fortificada con hierro, galletas para la dentición, puré de patatas y aguacates, duraznos, zanahorias y calabaza pisados y colados
<b>De 8 a 12 meses</b>	El bebé puede triturar los alimentos, sostener una taza y sus habilidades para alimentarse solo mejoran	Leche materna y / o fórmula fortificada con hierro, tortas de arroz, cubos de queso en bocados individuales, tortillas blandas, yemas de huevo, avena, yogurt, tofu (queso de soja), fideos, arvejas, y pollo colado y pisado



No le dé a los bebés bebidas endulzadas, refrescos, gelatina, agua con azúcar o jugo. El azúcar en esas bebidas puede causar caries graves.

### ★ LOS BENEFICIOS DEL AMAMANTAMIENTO

La leche materna humana le brinda a su bebé la nutrición perfecta. Además, existen muchos otros beneficios del amamantamiento para el bebé y la madre.

The American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) recomienda actualmente el amamantamiento exclusivo durante los primeros cuatro a seis meses y el amamantamiento continuo durante el primer año y posteriormente, durante el tiempo que se desee. El amamantamiento brinda los siguientes beneficios:

- La leche materna se digiere mucho más fácilmente y reduce el vómito y la diarrea.
- La leche materna brinda protección contra ciertas enfermedades infantiles.
- La leche materna fortalece el sistema inmunológico, reduciendo la probabilidad de alergias, las infecciones en los oídos, las infecciones en el tracto urinario y la neumonía.
- La leche materna reduce el riesgo de obesidad infantil.
- El amamantamiento aumenta el contacto físico que promueve la creación de lazos entre la madre y el bebé.
- Para las madres, el amamantamiento reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer y desarrolla la fortaleza ósea.
- El amamantamiento no necesita preparación.
- El amamantamiento es gratuito.

Nunca fuerce a su bebé a terminar el biberón. Tire la fórmula que queda en el mismo. Ofrezcale pequeñas porciones de alimento.



No le dé a los lactantes endulzantes, como por ejemplo miel, jarabe de maíz o alimentos que contengan estos endulzantes (incluyendo cereales, galletas integrales y productos horneados). Pueden contener esporas que causan el botulismo infantil, una intoxicación por alimentos que puede llevar a la muerte.



## ★ AMAMANTAMIENTO EXITOSO

Obtenga el apoyo de su profesional de cuidado de la salud, del hospital local o de un especialista en lactancia. Sólo porque el amamantamiento sea natural no significa que no necesitará ayuda. Las siguientes sugerencias pueden alentarle a tener un comienzo exitoso:

- Aprenda sobre el amamantamiento antes de que nazca su bebé.
- Amamante a su bebé tan pronto como sea posible después del nacimiento.
- Asegúrese de que su bebé "se enganche" correctamente.
- Evite darle a su bebé biberones con fórmula, agua o chupones hasta que el amamantamiento esté bien establecido.
- Amamante con frecuencia para establecer un fuerte suministro de leche.
- Al utilizar extractores de leche, las madres que trabajan pueden continuar brindándoles a sus bebés los beneficios del amamantamiento.

## ★ HORARIOS DE LAS COMIDAS

- La hora de la alimentación es un momento de aprendizaje para su bebé.
- Sea paciente y esté atenta a las necesidades de su bebé.
- Cuando lo alimente con biberón, sostenga a su bebé cerca de usted. Nunca apoye el biberón.
- Nunca permita que su bebé se quede dormido con el biberón en la boca. Esto puede fomentar la formación de "caries provocada por el biberón."
- Alimente a su bebé en un lugar que sea fácil de limpiar. Ensuciarse es una parte normal de aprender a comer.
- Los bebés no necesitan postres como por ejemplo budines, crema o pasteles. En cambio, ofrézcale frutas como postre.

## ★ CÓMO PRESENTAR ALIMENTOS NUEVOS

- Comience con un alimento nuevo por vez.
- Para evitar posibles reacciones alérgicas, espere aproximadamente cinco días antes de darle el próximo alimento nuevo. Las posibles reacciones alérgicas a los alimentos incluyen: erupciones en la piel, vómitos, problemas respiratorios y diarrea. Los alimentos que comúnmente provocan reacciones alérgicas incluyen: la leche de vaca, las frutas cítricas y sus jugos, la clara de huevo y los productos hechos con trigo.
- Es posible que deba presentar el mismo alimento muchas veces antes de que el bebé lo acepte.



## PARA APRENDER MÁS

### BOOKS

#### EL ARTE FEMININO DE AMAMANTAR

La Leche League International

#### HEALTHY FOODS, HEALTHY KIDS

Elizabeth M. Ward, M.S., R.D.

#### EL CUIDADO DE SU HIJO PEQUEÑO

American Academy of Pediatrics/Steven P. Shelov, M.D., M.S., F.A.A.P.

### ORGANIZATIONS

#### THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 or [www.aap.org](http://www.aap.org)

#### LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL

(800) LA-LECHE or [www.lalecheleague.org](http://www.lalecheleague.org)