



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA

[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)

Para obtener más información, llame al (888) CHS-4KIDS (888-247-4543). Si está interesado en obtener más información sobre nuestros programas y servicios, visite [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)



**Sede Central Corporativa**

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

©2025 Children's Home Society of California

# 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

Una buena nutrición es muy importante para el crecimiento y el desarrollo adecuados de su bebé. Esta guía lo ayudará a tomar decisiones saludables sobre la alimentación de su bebé desde el nacimiento hasta los 12 meses de edad.



## ★ ALIMENTAR A SU BEBÉ ★

### HABILIDADES DE DESARROLLO SEGÚN LA EDAD

### ALIMENTOS APROPIADOS

**Desde el Nacimiento hasta los 4 meses**

El bebé puede succionar y tragar, pero el reflejo de empuje de la lengua empuja hacia afuera los alimentos sólidos

Leche materna o fórmula fortificada con hierro

**De 4 a 6 meses**

El bebé puede sentarse sin apoyo y el reflejo de extrusión lingual ha disminuido

*Hable con su pediatra para saber si su bebé ya está listo para comenzar a comer alimentos sólidos*

Leche materna o fórmula enriquecida con hierro, cereal de arroz, puré de manzana, bananas y peras coladas o hechas puré

**De 6 a 8 meses**

El bebé puede masticar alimentos y usar el pulgar y el índice para recoger trozos pequeños de comida

Leche materna o fórmula enriquecida con hierro, galletas para la dentición, puré de papas y de palta (aguacate), duraznos, zanahorias y zapallo colados o hechos puré

**De 8 a 12 meses**

El bebé puede triturar alimentos con los dientes, sostener una taza y ha mejorado sus habilidades para alimentarse solo

Leche materna o fórmula enriquecida con hierro, galletas de arroz, cubos pequeños de queso, tortillas blandas, huevos revueltos, avena, yogur, tofu, fideos, arvejas y pollo cocido colado, hecho puré o en trocitos



### ★ LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La leche materna humana proporciona la nutrición perfecta para su bebé. Además, la lactancia materna tiene muchos otros beneficios tanto para el bebé como para la madre. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) ahora recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros cuatro a seis meses, y la lactancia materna continua durante el primer año y durante tanto tiempo como se desee. La lactancia materna proporciona los siguientes beneficios:

- La leche materna se digiere más fácilmente y reduce los vómitos y la diarrea
- La leche materna proporciona protección contra ciertas enfermedades infantiles
- La leche materna fortalece el sistema inmunológico, lo que reduce la probabilidad de alergias, infecciones de oído, infecciones urinarias y neumonía
- La leche materna reduce el riesgo de obesidad infantil
- La lactancia materna aumenta el contacto físico, lo que promueve el vínculo entre la madre y el bebé
- Para las madres, la lactancia materna reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer y fortalece los huesos
- La lactancia materna no necesita preparación
- La lactancia materna es gratuita

No les dé a los bebés bebidas azucaradas, gaseosas, gelatina, agua con azúcar ni jugos. El azúcar de estas bebidas puede provocar caries graves.

Nunca fuerce a su bebé a terminar el biberón. Deseche cualquier fórmula que quede en el biberón. Ofrezca pequeñas porciones de comida.







No se deben dar edulcorantes, como miel, jarabes de maíz ni alimentos que los contengan (incluidos cereales, galletitas tipo graham y productos horneados) a los bebés. Pueden contener esporas que causan botulismo infantil, una intoxicación alimentaria que puede ser mortal.



## ★ LACTANCIA MATERNA EXITOSA

Obtenga apoyo de su médico, hospital local o especialista en lactancia. El hecho de que la lactancia materna sea una opción natural no significa necesariamente que no se necesite apoyo educativo. Las siguientes sugerencias pueden favorecer un comienzo exitoso:

- Infórmese sobre la lactancia materna antes de que nazca su bebé
- Amamante lo más pronto posible después del nacimiento de su bebé
- Asegúrese de que su bebé se "prenda" a la mama correctamente.
- Evite darle a su bebé biberones con fórmula, agua o chupetes hasta que la lactancia materna esté bien establecida
- Amamante con frecuencia para establecer un fuerte suministro de leche
- Al utilizar un extractor de leche, los padres pueden seguir brindándoles a sus bebés los beneficios de la leche materna

## ★ HORARIOS DE COMIDA

- Recuerde que la hora de comer es un momento de aprendizaje para su bebé.
- Sea paciente y esté atento a las necesidades de su bebé.
- Al alimentar al bebé con biberón, sosténgalo cerca. Nunca apoye la biberón.
- Nunca permita que su bebé se duerma con el biberón en la boca. Esto puede promover la "caries del biberón".
- Alimente a su bebé en un espacio que sea fácil de limpiar. Ensuciarse es una parte normal de aprender a comer.
- Los bebés no necesitan postres como pudín, natillas o tartas de frutas.

## ★ INTRODUCCIÓN DE NUEVOS ALIMENTOS

- Comience con un alimento nuevo a la vez.
- Espere unos cinco días antes de darle el siguiente alimento nuevo para detectar posibles reacciones alérgicas. Las posibles reacciones alérgicas a los alimentos incluyen: erupciones en la piel, vómitos, problemas respiratorios y diarrea. Los alimentos que comúnmente causan reacciones alérgicas incluyen: leche de vaca, jugos y frutas cítricas, claras de huevo, nueces, maní, soja, trigo y mariscos.
- Es posible que tenga que introducir el mismo alimento muchas veces antes de que su bebé lo acepte.



## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

### LIBROS

#### THE ART OF BREASTFEEDING

La Leche League International

#### HEALTHY FOODS, HEALTHY KIDS

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

#### CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD

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

### ORGANIZACIONES

#### THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

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

#### LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL

(800) LA-LECHE (525-3243) o <http://lil.org>