

0 - 4 MESES

4 - 6 MESES

6 - 7 MESES

7 - 8 MESES

8 - 10 MESES

10 - 12 MESES

¡Aliméntame, soy tuyo!



0 - 4 MESES

4 - 6 MESES

6 - 7 MESES

7 - 8 MESES

8 - 10 MESES

10 - 12 MESES



¡Hola a todo el mundo!

¡Yo sé que vas a cuidar bien de mí! Durante mis primeros meses de vida, recuerda:

- ¡La leche materna es mejor para mí!
- Aliméntame solo con leche maternal o fórmula lo primeros cuatro meses. Mi estómago no está listo para otras cosas, incluyendo cereal.
- Mis pañales mojados y sucios son la mejor señal de que estoy obteniendo suficiente. Debo tener alrededor de 6-8 pañales mojados diariamente después de la primera semana.
- Por favor cárgame durante comidas. Acostarme solo con la tetera puede incrementar el riesgo de asfixia, infección en los oídos, y caries dental.

Solo en caso que te preguntes cuánto darme de comer...

- No soy como cualquier otro bebé. Mi apetito variará día con día. Observa mis señales de hambre para saber cuándo y cuánto darme de comer. No te molestes si escupo. ¡Escupir es muy común en los bebés, especialmente durante los primeros meses de vida! Siempre y cuando esté subiendo de peso y no parezca estar incomodo mientras como, probablemente no hay nada de qué preocuparse. Habla con mi doctor si estas preocupada(o).
- Si me amamantas, yo como 8 ó a veces 12 veces al día.
- Si me das formula, yo probablemente tomaré alrededor de 18-36 onzas diariamente.
 - Mi estómago es muy pequeño así que probablemente no comamucho a la vez.
 - Ofréceme 2 onzas de formula cada 2 ó 3 horas en mi primersemana de vida.
 - Para cuando tenga 4 meses de edad, tomaré alrededor de 26 a 36 onzas al día.

0 - 4 MESES

4 - 6 MESES

6 - 7 MESES

7 - 8 MESES

8 - 10 MESES

10 - 12 MESES



¡Estoy listo para comida sólida!

La Academia Americana de Pediatría recomienda exclusivamente amamantar hasta que tenga 6 meses de edad. La mayoría de los bebés están listos para comer alimentos sólidos cuando tienen 4 ó 6 meses de edad.

Estare listo para comida solida cuando pueda...

- Sentarme apoyado con buen control de cabeza y cuello
- Abrir mi boca cuando veo una cuchara
- Mantener la comida en mi boca y me la trago

Aunque ya empecé con sólidos, todavía necesito la leche de mi mama o fórmula.

- Si estoy siendo amamantado, tu necesitarás hacerlo 6 a 8 veces cada día.
- Si estoy tomando fórmula, necesitaré alrededor de 30-45 onzas al día.

Ahora que ya estoy listo para alguna comida...

- Decidir qué comida darme de comer primero puede ser confuso. Para la mayoría de los bebés, el orden de los alimentos realmente no importa.
- Si comienzas con cereal, por favor ofreceme un cereal de un solo grano como avena o cebada.
- ¡Por favor se paciente conmigo! Probablemente rechazaré nuevos alimentos las primeras veces y ¡haré un GRAN revoltijo!

0 - 4 MESES

4 - 6 MESES

6 - 7 MESES

7 - 8 MESES

8 - 10 MESES

10 - 12 MESES



¡Estoy listo para explorar nuevos alimentos!

¡El cereal es riquísimo pero ya estoy listo para probar algo nuevo! Por favor ofréceme nuevos alimentos cuando yo pueda:

- Sentarme con algo de ayuda
- Empezar a masticar alimentos más espesos y sólidos
- Sostener una tetera o vaso con una o ambas manos

¡Al empezar a comer alimentos más sólidos, aun necesito la leche de mi mamá o fórmula!

- Ya soy muy bueno al lactar, por lo tanto termino más rápido y lacto menos veces al día (alrededor de 4 a 6 veces al día).
- Si estoy tomando fórmula, probablemente tomaré alrededor de 24-32 onzas al día.

En cuanto a alimentos:

- Es tiempo que me enseñes a tomar de un vaso. Empieza ofreciéndome pequeñas cantidades de leche materna, fórmula, o agua en vaso.
- Estoy listo para probar alimentos simples de un solo ingrediente, tal como puré o carnes coladas, verduras, o frutas. Las comidas preparadas y postres usualmente contienen azúcares procesadas y sal que yo no necesito.
- Los alimentos deben ser suaves y de textura líquida. A medida que me acostumbre a los alimentos sólidos, haz la mezcla más espesa y grumosa. Dame solo un alimento nuevo a la vez. Espera de 3 a 5 días antes de tratar otro alimento nuevo, de ese modo tú puedes vigilar por posibles reacciones alérgicas.

Recuerda...

- Siempre lavarte tus manos y mis manos antes de alimentarme.
- Limpia mis encías y dientes con un trapo limpio o un cepillo de dientes para bebés después de comer.

0 - 4 MESES

4 - 6 MESES

6 - 7 MESES

7 - 8 MESES

8 - 10 MESES

10 - 12 MESES



Estoy listo/a para la mesa.

No es muy divertido comer solo/a. Estoy listo/a para unirme a la familia para las comidas. Por favor, tráeme a la mesa cuando pueda...

- Agarrar y sostener las cosas.

¡Todavía necesito la leche de mi mama o fórmula!

- Si me estas amamantando, continuaré amamantando de a 6 veces al día.
- Si estoy tomando fórmula, tomare alrededor de 24-32 onzas cada día.
- Ofreceme leche materna, fórmula o agua de un vaso.

Todavía soy demasiado joven para muchos alimentos sólidos porque ciertos alimentos pueden causar que me ahogue:

- Trozos de mantequilla de maní
- Fresas o uvas
- Perritos calientes o salchichas
- Nueces, semillas o palomitas
- Vegetales crudos
- Caramelos duros
- Chicle
- Malvavisco

Por favor, no me des los siguientes alimentos hasta que tenga un año de edad:

- Miel o alimentos hechos con miel
- Jugo
- Leche de vaca

Ofréceme los siguientes alimentos:

- Carnes coladas o en puré
- Puré de frijol o frijoles cocidos machacados
- Queso cottage
- Yogur natural
- Puré de frutas y verduras

0 - 4 MESES

4 - 6 MESES

6 - 7 MESES

7 - 8 MESES

8 - 10 MESES

10 - 12 MESES



Puedo comer solo.

¡Estoy muy emocionado de usar mis manos para comer! Me gusta agarrar la comida. Por favor déjame tratar de comer con mis manos cuando yo pueda...

- Dar una mordida de comida
- Agarrar pedazos de comida y comer solo
- Usar un vaso

Me gustaría probar algunos de esos trozos de comida:

- Pequeños trozos de queso suave
- Trozos pequeños de frutas y verduras suaves, pelada y cocidas
- Cuadritos de pan tostado, galletas sin sal, o pequeños trozos de tortilla suave

A pesar de haber empezado a comer comida sólida. ¡Aún necesito la leche de mi mamá o fórmula!

- Si me estás amamantando, debo lactar de 4 a 6 veces al día.
- Si me das fórmula, yo tomo 24-32 onzas diarias.
- Ofreceme leche materna, fórmula, o agua en un vaso.

También me puedes ofrecer...

- Cereal integral mezclado
- Frutas y verduras cocidas, machacadas con un tenedor
- Arroz cocido simple y fideo machacados o picados
- Pequeños trozos de carne o pollo molido cocido. Remueva todas las partes duras y huesos.

Recuerda...

No uses azúcar, sal o especias en mi comida. Dame de comer a la hora acostumbrada para crear una rutina. No me obligues o sobornes al comer. Comeré mejor e intentaré nuevas comidas si no me obligan o me sobornan al comer.

0 - 4 MESES

4 - 6 MESES

6 - 7 MESES

7 - 8 MESES

8 - 10 MESES

10 - 12 MESES



¡Estoy creciendo!

¡Es difícil de creer, pero ya no soy un bebé! Ya le estoy agarrando el truco de comer y beber. Ahora ya puedo:

- Masticar y tragar alimentos suaves, machacados y picados
- Usar un vaso
- Empezar a usar una cuchara

Como ya empiezo a comer más alimentos sólidos y tomar en un vaso, ya puedo dejar la tetera.

- Si estoy lactando, puedo continuar haciéndolo 4 a 6 veces al día.
- Si tomo fórmula, tomaré 24-32 onzas al día. Ofréceme en un vaso más seguido que en la tetera.

¡Hay muchos alimentos buenos que puedo comer! Ofréceme pequeños trozos de comida cocida o suave que la familia come:

- Cereales, panes, galletas
- Frutas, y verduras cocidas
- Carnes cocinadas suaves
- Frijoles y lentejas cocidas
- Guisos

¡Estoy contento de poder comer! Por favor déjame comer solo con una cuchara o mis manos. Estoy listo para usar menos la tetera y el vaso más seguido. Dame un vaso pequeño con leche materna, fórmula o agua con mis comidas. Espera hasta que tenga 1 año de edad para darme leche de vaca.

0 - 4 MESA

4 - MESA

6 - 7 MESA

7 - 8 MESA

8 - 10 MESA

10 - 12 MESA



Seguridad y preparación de alimentos

Mantener mi comida segura es muy importante. Por favor, sigue estas pautas para mantenerme saludable.

Lavado de manos

La medida más importante que puedes tomar para protegerme de las enfermedades transmitidas por los alimentos es lavarte las manos.

- Antes y después de manipular mi comida.
- Después de ir al baño, cambiar pañales o tocar mascotas.

Al hacer mi comida para bebés

- Prepara mis verduras y frutas frescas restregándolas, pelándolas y quitándoles los huesos o las semillas. Retira los huesos, la piel, los cartílagos y la grasa de las carnes.

- Cocina al vapor o hierva mis alimentos en la menor cantidad de agua posible.
- No agregues sal ni condimentos a mis comidas.
- Por favor, no me des azúcar, miel o cualquier otra forma de edulcorante.
- Haz puré o triture mi comida cocinada.
- Ten mucho cuidado para mantener todos mis alimentos a las temperaturas adecuadas. Calentar en el microondas puede crear puntos calientes que pueden quemarme.

Cuando me alimentas con comida para bebés

- Asegúrate de que el botón de seguridad del frasco esté presionado. Desecha los frascos que no “exploten” cuando se abren. Desecha los recipientes de plástico que estén hinchados.
- Evita alimentarme del frasco. Coloca la comida en un plato aparte y tira lo que no coma.
- Compartir cucharas no es bueno. No pongas mi cuchara en tu boca.

Al hacer mis botellas

- Utiliza siempre tetinas y biberones limpios. Esteriliza los biberones y las tetinas antes del primer uso.
- Calienta suavemente mi biberón colocándolo en un recipiente con agua tibia. Por favor, no utilices el microondas.
- Tira toda la leche (leche materna o fórmula) que deje en mi biberón.

0 - 4 MESES

4 - 6 MESES

6 - 7 MESES

7 - 8 MESES

8 - 10 MESES

10 - 12 MESES

La nueva recomendación es de 400 IU/al día de vitamina D, para todos los bebés, niños y adolescentes empezando con los primeros días de vida. Pregunte a su proveedor de salud si usted debe dar a su bebé un suplemento de vitamina D.

La exposición al alcohol, tabaco y drogas es peligrosa para un niño. Elimine el uso de sustancias y dele a su hijo un comienzo saludable.

Para más información, incluyendo referencias, pregúntele a su consejero del WIC.



OKLAHOMA
State Department
of Health



Encuétranos en  

Esta institución es y proveedor de igualdad de oportunidades:
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
Fax: (202) 690-7442; or Email: program.intake@usda.gov.

El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH) es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Copias han sido depositadas con Publications Clearinghouse del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma y están disponibles para bajar en documents.ok.gov. Esta publicación ha sido presentada en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | June 2022