

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.
- Ofréceme 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](mailto: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](http://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