



Buena alimentación para su bebé

DRA. ELIZABETH G. JONES

Actualización y octava edición



El contenido de este libro está aprobado por el HOSPITAL INFANTIL DE LAS CALIFORNIAS

Este libro fue escrito para asistir a padres y a la familia en los principios de la nutrición sana infantil, con la sincera esperanza de que sea de gran ayuda y aumente el gozo en esta etapa tan especial.

Adentro



Capítulo I

Su bebé nuevo



Capítulo II

Alimentación de pecho



Capítulo III

Buena nutrición para la mamá lactante



Capítulo IV

Alimentación con biberón



Capítulo V

Alimentación y ablactación



Capítulo VI

Comida hecha en casa



Capítulo VII

Cuidados especiales



DRA. ELIZABETH G. JONES
Profesora y autora

Licenciada en Nutrición en Canadá, con maestría en Salud Pública de la Universidad Estatal de San Diego y un doctorado en Educación con énfasis en Nutrición Pediátrica y Liderazgo de la Universidad de San Diego. Ha trabajado más de 40 años con especialistas pediatras de nivel internacional y como presidenta fundadora de la Fundación para los Niños de las Californias. La Dra. Jones ha recibido numerosos honores por su contribución y dedicación en el campo de la salud y nutrición infantil.



Buena alimentación para su bebé

Diseño editorial: Claudia Delgado

JONES

Buena alimentación para su bebé

© Derechos Reservados.

Prohibida la reproducción
parcial o total de este libro sin
la autorización de la autora.

Este libro fue donado para
la procuración de fondos
del Hospital Infantil
de las Californias.

Diseño Gráfico:
Claudia Chong-Delgado

Ilustración:
David Jiménez Minero

Corrección:
Ana Porras Demas, MS
Sandra Salzedo, MS RDN LLC

Primera impresión 1981

Actualización y segunda
impresión 1982

Actualización y tercera
impresión 1984

Actualización y cuarta
impresión 1985

Actualización y quinta
impresión 1991

Actualización y sexta
impresión 2003

Actualización y séptima
impresión 2010

Actualización y octava
impresión 2017

Este libro
fue escrito para asistir
a padres y a cuidadores con los
elementos básicos de la nutrición
infantil, con el sincero deseo de
que les ayudará a relajarse y
disfrutar con mayor alegría la
experiencia de tener un
bebé nuevo.



Para los niñ@s que son
la promesa brillante del futuro

Elizabeth Mora



Agradecimientos

Este libro es la obra culminante de muchos individuos que reconocieron la necesidad de una guía sencilla de nutrición para ayudar a padres en este periodo tan especial en el desarrollo y crecimiento de su bebé.

Un agradecimiento muy especial a Ana Porras Demas MS, Sandra Salzedo MS RDN CLC y al excelente equipo de nutriólogas del Hospital Infantil de las Californias por las innumerables horas dedicadas a la revisión de esta nueva edición.

El ingenioso diseño y la sutil presentación de esta edición fue creada por la talentosa diseñadora gráfica Claudia Chong-Delgado. Claudia consiguió entrelazar de una manera muy clara los conceptos de nutrición y de diseño produciendo un entorno agradable para el lector.

Mi más profunda gratitud va dirigida a innumerables padres, amigos y colegas, por su apoyo y asistencia, ya que a través de los años han contribuido generosamente al continuo perfeccionamiento de esta guía.

Mi sincero agradecimiento al Dr. Pedro Gabriel Chong King y a la Lic. Bertha Pacheco de Figueroa por su valiosa colaboración.



Indice

CAPÍTULO I:

Su bebé nuevo

Bienvenid@	3
Alimentación del bebé	5
Agua	6
Somnolencia	7
Evacuaciones	7
Eructo	8

CAPÍTULO II:

Alimentación de pecho

Ventajas	11
Afianzamiento del pezón	13
Dolor del pezón	15
¿Suficiente leche?	16
Alimentación complementaria	17
Pecho y medicinas	18

CAPÍTULO III:

Buena nutrición

para la mamá lactante

La guía de alimentación diaria para la mamá lactante	21
Mi Plato guía alimenticia	22
Manzana de la salud	22
ABC	23
¿Puede la mamá ponerse a dieta?	24

CAPÍTULO IV:

Alimentación con biberón

Sugerencias	27
¿Cuánto es suficiente?	28
Respecto a las fórmulas	29
Tips para la alimentación con biberón	30
Como mezclar las fórmulas	31
¿Por que no usar leche fresca?	32

CAPÍTULO V:

Alimentación y ablactación

Mi familia	35
De 1 a 2 meses	36
De 2 a 5 meses	36
Alimentación complementaria	37
De 5 a 6 meses	38
De 6 a 7 meses	39
Bebiendo con vaso	40
A mí me gusta mi vasito	41
Eliminando el biberón	42
De 7 a 8 meses	43
De 8 a 9 meses	45
De 9 a 10 meses	46
De 10 a 11 meses	47
12 meses	49
Mi primer cumpleaños	51
Bien comer para el niño de 1 a 2 años	52
Fuentes de vitamina A y C	54

CAPÍTULO VI:

Comida hecha en casa

¿Puedo hacer yo las comidas del bebé?	57
Recetas	58
Dietas vegetarianas	60

CAPÍTULO VII:

Cuidados especiales

Comidas peligrosas	65
Bocadillos o botanas	66
Sonrisas brillantes	67
Sueño seguro para su bebé	68
Mi segundo cumpleaños	69
Glosario	70





Su nuevo bebé

C A P Í T U L O I



Todos los nin@s y sus familias son únicos. La intención de esta guía no es reemplazar a su médico o pediatra, a quienes debe consultar siempre que tenga dudas sobre la nutrición de su bebé, especialmente cuando existan síntomas de enfermedad.

Alimentación del bebé

La hora de la comida es mucho más que dar alimentos, también es un momento importante para compartir una cercanía física, tranquilidad y amor con su bebé; todo esto, hace que la hora de tomar los alimentos sea una parte muy especial en el desarrollo infantil.

El aparente viejo sistema de alimentar a su bebé cuando tiene hambre, es aún el mejor. Este consiste en establecer una rutina con un programa de 'libre demanda', creando horarios para comer y para dormir.

Normalmente el bebé llorará cuando tenga hambre; pero no todos los llantos son para pedir comida, también, lloran cuando necesitan algo, piden cambio de pañal o sienten el deseo de chupar.

Recuerde que un niño obeso, no es indicativo de un niño sano. Es posible que la sobrealimentación durante el primer año de vida pueda ser el principio de un problema permanente.

Generalmente, niños alimentados así, despiertan cada $1\frac{1}{2}$ a 3 horas.

Le sugerimos que despierte a su bebé, cada 3 ó $3\frac{1}{2}$ horas (día y noche) durante la primera semana de alimentación con pecho.

Si el niño duerme periodos más largos, esta forma de despertarlo le ayudará a establecer un buen suministro de leche.

Si su bebé es alimentado con biberón y acostumbra dormir largos

periodos en la primera semana de vida, le sugerimos que lo despierte cada 3 horas durante el día y cada 4 durante la noche para alimentarlo. Esto evitará que duerma mucho en el día y que despierte seguido por la noche.

La alimentación frecuente del recién nacido, previene la deshidratación y promueve el aumento de peso deseado.

Alimentar a su bebé le tomará entre 15 y 30 minutos.

Tranquilícese y goce de su bebé mientras lo alimenta. Siempre mantenga a su niño cómodamente cerca de usted. A la hora de la comida, los bebés reciben los nutrimentos y el amor de la persona que los alimenta.

LA MAYORIA DE LOS BEBES:

- **I. DUPLICAN** su peso de nacimiento entre los 3 y 6 meses.
- **II. TRIPLICAN** su peso al nacer, alrededor de los 12 meses.
- **III. AUMENTAN** entre 3 a $3\frac{1}{2}$ Kg (6 lbs). en el segundo año de vida.
- **IV. SU BEBÉ PUEDE RECUPERAR** su peso de nacimiento en aproximadamente 14 días.

Agua

Generalmente, una vez que la alimentación queda establecida, las necesidades de agua del niño se cubren con la leche materna (aproximadamente 90% agua).

El doctor puede recomendarle agua suplementaria entre las comidas cuando el bebé está alimentado con leche artificial, (maternizada o fórmula).

Algunos recién nacidos alimentados con pecho, pueden confundir el pezón con la mamila; para estos bebés, lo mejor es darles agua con gotero o cucharita durante las primeras semanas para evitar que dejen el pecho.

SUGERENCIAS

- **I. ¡PRECAUCIÓN!** No use el agua como sustituto de leche.
- **II. SI LE DA AGUA,** no le agregue azúcar o endulzantes.
- **III. USE AGUA PURIFICADA.** Cuando no sea así, hierva el agua durante 3 minutos y déjela enfriar antes de dársela a su bebé. En Estados Unidos generalmente se puede utilizar el agua de la llave.
- **IV. GENERALMENTE 30 ML** (1 onza) de agua, es lo adecuado.

Somnolencia

Cuando el bebé recién nacido está comiendo y empieza a vencerlo el sueño, se le puede estimular de diferentes maneras:

- **I. DELE GOLPECITOS** en la barbilla;
- **II. ACARICIE** sus manos, pies, estómago, o cabeza;
- **III. QUÍTELE** algo de ropa;
- **IV. LEVÁNTELO** para que eructe, cámbielo de pañal, platíquele.

NOTA: algunas veces, la succión rítmica es interpretada equivocadamente como somnolencia y se interrumpe al bebé cuando en realidad está comiendo bien.

Evacuaciones

Un recién nacido alimentado con pecho evacúa varias veces al día.

A medida que crece, puede no evacuar diario. Los bebés que toman leche materna, rara vez tienen problemas de estreñimiento. Sus evacuaciones son regularmente semilíquidas y de color amarillo claro. El color y la consistencia de la evacuación de un bebé alimentado con fórmula son distintos. Los bebés varían en sus patrones de excreción. Después de 6 semanas de edad su bebé alimentado con leche materna puede no tener movimiento intestinal diariamente.

Cualquier irregularidad o cambio en la consistencia o en el color, mucosidad, o presencia de sangre, debe ser consultada con su doctor.

Eructo

PARA HACER ERUCTAR AL BEBÉ

Los niños alimentados con pecho, usualmente no tragan tanto aire como aquellos alimentados con biberón. Sin embargo, cuando su bebé es muy pequeño, es prudente interrumpirle la comida para hacer que eructe después de darle el pecho o después de cada onza de alimento.

A medida que su bebé crezca, no siempre es necesario interrumpirlo para hacer esto. Sin embargo, es recomendable que eructe después de cada comida.

Algunas veces no eructará porque simplemente no lo necesita y usted no debe forzarlo. Es bueno no mover mucho al niño porque puede vomitar la leche.

POSICIONES PARA ERUCTAR:

I. COLOQUE al niño sobre su hombro y dele palmaditas suavemente en la espalda hasta que eructe. La alimentación puede continuar entonces y el eructo puede repetirse tan seguido como se necesite.

II. COLOQUE al bebé boca abajo sobre su regazo, de palmaditas suaves en la espalda hasta que eructe. La alimentación puede entonces continuar, repita las veces que sea necesario.

III. COLOQUE al niño sentado sobre sus piernas, con su espalda derecha. Golpee suavemente la espalda hasta que eructe. Puede continuar entonces con la alimentación. Repita la operación tan seguido como sea necesario.

Después de que le haya dado de comer y lo haya hecho eructar, acuéstelo. La mayoría de los niños prefieren dormir boca arriba o de lado derecho. Estas son las posiciones más seguras. La última posición es bastante útil si el niño tiene tendencia de vomitar o tiene con frecuencia flemas en la garganta. A la mayoría de los bebés, se les puede enseñar a dormir en cualquier posición.





Alimentación al seno materno

C A P Í T U L O I I



La lactancia materna es un arte que se aprende. El apoyo de familiares, amigos y profesionales de la salud es muy importante para que este proceso sea exitoso.

Esperamos que las siguientes sugerencias le sean útiles mientras aprende cómo aprovechar esta única y valiosa nutrición, a la que comúnmente se le llama “oro líquido.”

Ventajas

La leche materna es un fluido especial que provee la nutrición ideal para casi todos los bebés. Hay muchas ventajas en la alimentación al seno materno. Algunas de ellas son:

LECHE MATERNA:

- Está perfectamente equilibrada nutricionalmente.
- Contiene protección natural contra las infecciones.
- Puede ser útil para prevenir alergias.
 - Es más fácil de digerir; por lo tanto su bebé puede presentar menos problemas de cólicos.
- Aumentará el desarrollo del revestimiento intestinal de su bebé.
- Previene la mayoría de los problemas de estreñimiento.
- Promueve el desarrollo emocional e intelectual.

RECUERDE:

Algunos bebés aprenden a tomar del pecho muy rápido, pero para otros el proceso de aprendizaje requiere tiempo y paciencia.

En general, tarda de 4 a 6 semanas para establecer bien la lactancia y poner a funcionar perfectamente el binomio 'mamá-bebé'.

La leche materna es la leche preferida para el primer año de vida.

ALIMENTACIÓN AL SENO:

- Promueve el desarrollo lingual y facial apropiado para patrones futuros de lenguaje.
- Solidifica el amor natural y la unión que le da a usted y a su bebé.
- Proporciona contacto piel-a-piel que es importante para que su bebé se sienta seguro y amado.
- No sólo es bueno para su bebé, sino que también le beneficia a usted, la mamá, porque:
 - Es conveniente y económico.
 - Reduce la probabilidad de desarrollar cáncer de ovario y de mama.
 - Libera hormonas que ayudan a reducir de nuevo el útero a su tamaño normal.
 - Puede ayudarle a volver al peso que tenía antes del embarazo más rápido.
 - Cuando se hace exclusivamente, la lactancia materna puede ayudar a prevenir el embarazo.
- Beneficia a nuestra comunidad y al medio ambiente porque:
 - Guarda algunos recursos del mundo.
 - Disminuye la contaminación del aire, el agua y la tierra.
 - Disminuye costos médicos ya que puede prevenir enfermedades.
 - Demuestran mejor rendimiento en pruebas de inteligencia, más adelante en la vida son menos propensos a la obesidad y la diabetes.

SUGERENCIAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN AL SENO

Su aseo personal es importante para la buena salud del bebé.

- I. **LÁVESE** las manos con frecuencia.
- II. **BAÑARSE** o lavarse el pecho por lo menos una vez al día con agua tibia solamente, no use jabón ya que puede secar e irritar sus pezones.
- **SIÉNTESE** o acuéstese cómodamente y relájese lo más que pueda; una mecedora sería buena idea.
- **TOME** un vaso de leche o jugo mientras amamanta a su bebé o bien, bébalo después de que el niño haya terminado.
 - **TÓMESE** unos minutos para abrazar y gozar de su bebé.
 - **USE** cojines para ayudar a sostenerse y sostener a su bebé.
 - **SOSTENGA** a su bebé de modo que sus brazos no interfieran con el contacto de su seno.

Si usted está amamantando exclusivamente, trate de no usar pezones artificiales (protectores de pezones y/o botellas) o chupones durante las primeras semanas de lactancia. Porque algunos bebés pueden confundirse antes de que hayan dominado la lactancia materna, haciendo más difícil el amamantar con éxito.

EL COLOR DE LA LECHE MATERNA

El ‘calostro’ o su ‘pre-leche’ a menudo es de color claro y cambia a un color amarillo. Más tarde una buena leche materna puede tener apariencia de leche descremada o a menudo es azul amarilla cuando se le congela. La leche materna madura es muy acuosa al principio de la alimentación, puede tener la apariencia de leche descremada y, a menudo, es de color azulado (primera leche “foremilk”), hasta que la grasa se libera más tarde en la alimentación puede llegar a ser más cremosa. Es importante que su bebé reciba ambos tipos de leche para cumplir con sus necesidades de hidratación y de calorías.

EL REFLEJO DE BAJADA

Cuando el padre puede sentarse con la madre y el bebé, dando amor y aliento, el reflejo de ‘bajada’ (el flujo de la leche) generalmente se incrementa. Las hormonas estimulan este reflejo de ‘bajada’.

Los signos de un buen flujo de leche son algunos o todos de los siguientes:

- Una sensación de hormigueo.
- El tejido mamario alrededor del pezón se siente lleno.
- La leche puede brotar de los pezones.
- Ligera sensibilidad de disminución en el útero mientras esté amamantando a su bebé.

NOTA: No todas las madres tienen la sensación de “bajada”.

Afianzamiento del pezón

AFIANZAMIENTO CORRECTO DEL BEBÉ A SU PEZÓN:

El apego adecuado es probablemente la parte más importante de la lactancia materna, puede prevenir pezones adoloridos, evitar que el bebé trague demasiado aire y estimular suficiente producción de leche.

- A veces es necesario alentar a su nuevo bebé a tomar su pezón. Usted puede hacer esto acariciando suavemente su mejilla cerca del pecho o tocando el labio inferior de su bebé con su pezón. Generalmente, su bebé se dará vuelta y cazará el pezón e incluso puede jugar con el pezón al comienzo de la alimentación para estimular el flujo de leche. Es importante que su bebé se adhiera a todo o a la mayor parte de la zona oscura (areola) alrededor de su pezón, y no sólo el pezón.
- Acerque su bebé a su cuerpo; usted debería estar de barriga a barriga con su bebé. Coloque su mano sobre su pecho para que haga la forma de una letra C, asegurándose de que sus dedos están detrás de su areola. Después puede quitar la mano de alrededor de su pecho, cuidadosamente sosteniendo la cabeza de su bebé para asegurar el contacto apropiado del seno.



- Usted puede usar un dedo para presionar parcialmente el pecho para que su bebé pueda respirar con más facilidad. Esto no es necesario para la mayoría de los bebés y hacer esto puede interferir con el contacto cercano deseado. Los bebés pueden respirar cuando se enganchan muy de cerca con casi ningún espacio visible. En general, cuanto más cerca, mejor.



- Que su bebé comience con el pecho opuesto cada alimentación. Por ejemplo, si en la alimentación anterior su bebé tomó del seno derecho, comience la siguiente alimentación en el seno izquierdo. Esto se hace porque su bebé succiona más vigorosamente al comienzo de cada alimentación. Además, esto vacía una mama y estimula la producción de leche en la otra. Un pasador de seguridad en la correa del sujetador que se puede cambiar de lado a lado puede ser útil para recordarle con qué lado debe empezar.



Afianzamiento correcto

La lactancia materna bajo demanda es recomendable para su nuevo bebé hasta que establezca una rutina de cada 1½ - 3 horas.

¡UN CONSEJO ÚTIL!

Por lo general, la cantidad de leche materna aumenta si la madre descansa entre comidas, haciendo posible que su bebé obtenga más leche y pueda dormir más tiempo entre cada alimentación.

Para prevenir dolor del pezón

- Asegúrese que su bebé se afiance bien al seno (ver diagrama, página 14).
- Es mejor no usar jabón, lociones, alcohol o agentes que resequen los pezones. Es recomendable aplicar algunas gotas de leche materna si tiene dolor en los pezones. Consulte a su médico o consultor de lactancia si tiene alguna preocupación.
- Permita que sus pezones se sequen al aire y use paños limpios o toallas (no de plástico) en su sujetador si es necesario. Esto puede ayudar a prevenir infección.
 - Apoye su brazo cómodamente con almohadas en el lado que está sosteniendo a su bebé durante la alimentación.
- Trate de cambiar la posición del bebé durante la alimentación.
- Para detener la succión del bebé al terminar de amamantarlo ponga su dedo limpio en la boquita del niño antes de quitarle el pezón.

CUANDO HAY DOLOR EN EL PEZÓN

- Amamante a su bebé con frecuencia durante períodos cortos. Puede empezar con el lado menos dañado. No permita que el niño la utilice como chupón.
- Si el problema persiste, o si nota alguna secreción anormal (sangre, crecimiento indebido o absceso), consulte a su doctor, nutrióloga, consultante de lactancia o enfermera practicante.

¿Suficiente leche?

Usted puede saber si su bebé está tomando suficiente leche si:

- Duerme de 1.5 a 3 horas entre comidas.
- Moja de 6 a 8 pañales en 24 horas (día y noche).
- Presenta evacuaciones frecuentes durante las primeras 6 semanas (pueden ser semilíquidas).
- Amamanta 8-12 veces al día.
A medida que su bebé crece, el número de los alimentos requeridos cada día variará dependiendo de sus necesidades, su edad, y grado de desarrollo individual.
- Ha recuperado su peso de nacimiento en la segunda semana de nacido y está aumentando de 4 a 7 onzas por semana durante los primeros meses.
- Chupa y traga mientras amamanta (más fácil de oír al comienzo de las comidas).
- Parece contento y satisfecho después de cada alimentación.

ESTABLECER UN BUEN SUMINISTRO DE LECHE

Para tener suficiente leche la madre necesita:

- Establecer una distancia adecuada entre su bebé y su pecho. Una posición cercana es muy importante para que su bebé obtenga suficiente leche. También previene la irritación y el dolor de los pezones.
- Es aconsejable que tome cortos periodos de descanso o siestas durante el día cuando el bebé duerma.
- Una buena dieta equilibrada y beber ¡muchos líquidos! Trate de incluir por lo menos 3 comidas y aproximadamente entre 8 a 10 vasos de líquido o según la sed suele ser suficiente. Puede comer todo tipo de alimentos a menos que algunos en especial incomoden al niño o lo pongan molesto después de comer.
- Amamantar con frecuencia sin alimentación complementaria es lo mejor. El mecanismo de succión estimula la actividad hormonal que causa la producción de su leche. Generalmente, la estimulación causada por la frecuencia de alimentación en conjunto con el afianzamiento adecuado al pezón es esencial para establecer una producción de leche.

Alimentación complementaria

Muchas mamás lactantes prefieren usar ocasionalmente un biberón o vasito como sustituto. Esto permite un poco más de libertad y da a otros miembros de la familia la oportunidad de alimentar al bebé. Puede familiarizar a su bebé con un pezón artificial y puede prevenir su rechazo de la botella si no es posible alimentar al seno, aunque los bebés que rechazan el pezón pueden ser alimentados con cuchara o vasito cuando no están con su madre.

Generalmente no se recomienda la alimentación suplementaria con una botella o el uso de chupones durante las primeras 4 a 6 semanas de vida, o hasta que la lactancia materna esté bien establecida.

Hay dos puntos importantes que recordar respecto a la leche adicional:

1. No se acostumbre a darle alimento adicional después de amamantar al bebé, ya que esto le ocasionará la pérdida de su leche. Leche en fórmula deberá usarse como sustituto ocasional del pecho. Lo mejor es dárselo en taza o con cucharita.

2. El alimentar con pecho al bebé es una respuesta organizada que se aprende y hasta que no esté bien aprendida, es mejor evitar el uso de todo tipo de equipo artificial (botellas, mamilas, etc). Le recordamos que generalmente, el binomio “Mamá-Bebé” toma de 4 a 6 semanas para establecerse.

Si planea regresar a trabajar se le sugiere introducir la mamila poco a poco una vez al día ya que la alimentación por pecho esté bien establecida. Lo mejor es usar su leche extraída.

Amamantar a su bebé es importante para estimular el sistema hormonal que produce la leche de pecho. Generalmente, entre mayor sea la estimulación, será mayor la cantidad de leche que usted produzca.

Almacenando leche preextraída

Usted puede sacar leche materna y guardarla para usarla como un reemplazo ocasional. Puede extraerse la leche del seno con la mano o con una bomba de leche eléctrica.

Se recomienda almacenar y congelar la leche materna en cantidades de 2 a 4oz. para evitar desperdicios. Siempre póngale fecha a la leche congelada.

TIEMPOS DE ALMACENAMIENTO RECOMENDADOS

	Almacenar leche materna fresca	Use después de descongelar
Temperatura ambiente	6 horas	Dentro 1 hora
Refrigeración	4-5 días	Dentro 24 horas
Congelador	3-6 meses	No volver a congelar

Alimentar al seno y medicamentos

Las madres lactantes no deben tomar drogas, consulte con su médico, dietista / nutricionista, enfermera o especialista en lactancia si tiene preguntas sobre medicamentos específicos permitidos.

No se recomienda fumar, especialmente en presencia de un bebé; puede reducir la cantidad de leche que usted produce.



Buena nutrición para la mamá lactante

C A P Í T U L O I I I



Existen varias guías alimentarias para ayudar a la madre a establecer una buena alimentación. A continuación, le presentamos 3 distintas guías alimentarias. Usted debe de seleccionar la guía que mejor le acomode. Recuerde que el objetivo principal es que consuma una variedad de alimentos en las porciones adecuadas para proveer los nutrimentos suficientes que el cuerpo necesita.

La guía de alimentación diaria para la mamá lactante

Hoy en día, la guía de comida MiPlato es un modelo recomendado para las familias. Mi Plato organiza alimentos en cinco grupos diferentes y los ilustra usando un plato de comida.

MiPlato para madres lactantes fue creado para mostrar los tamaños de las porciones recomendadas dependiendo de cuánto de la alimentación de su bebé es leche materna. A continuación se describen las directrices generales para las madres que amamantan.

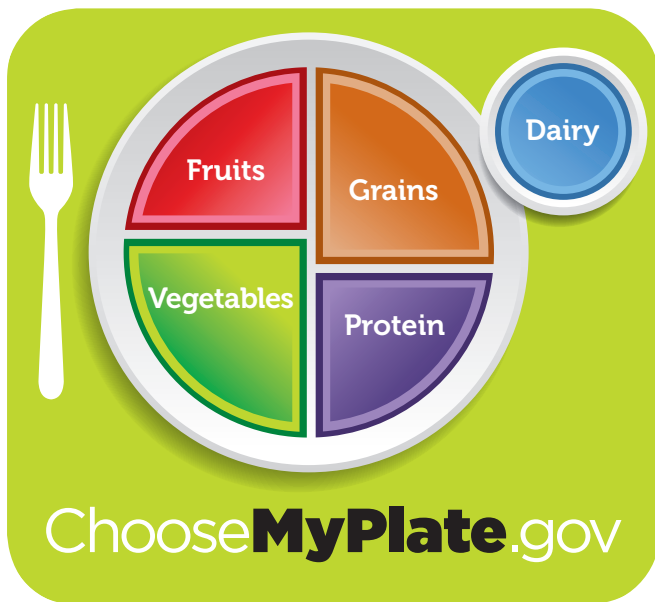
GRUPO ALIMENTICIO	SOLO AMAMANTANDO	AMAMANTANDO Y FÓRMULA	¿QUE CUENTA COMO 1 TAZA O 1 ONZA?
Coma esta cantidad de cada grupo diariamente.			
Verduras	3 tazas	2½ tazas	1 taza de verduras cocidas o crudas o 1 taza de jugo 100% 2 tazas de verduras de hoja crudas
Frutas	2 tazas	2 tazas	1 taza de fruta o jugo 100% ½ taza de fruta seca
Granos	8 onzas	6 onzas	1 rebanada de pan 1 onza de cereal instantáneo ½ taza de pasta cocida, arroz, o cereal
Lácteos	3 tazas	3 tazas	1 taza de leche 8 onzas de yogurt 1½ onzas de queso natural 2 onzas de queso procesado
Proteína	6½ onzas	5½ onzas	1 onza carne magra, pollo, o mariscos ¼ taza de frijol cocido ½ onza de nueces o 1 huevo 1 cucharada de mantequilla de cacahuete

Si usted no está perdiendo el peso que usted aumentó durante el embarazo, puede que necesite recortar la cantidad de “calorías vacías” que está comiendo.

Es posible que necesite más o menos de lo que se recomienda en este plan. Hable con su dietista/nutriólogo para discutir sus metas específicas de calorías.

Fuente: ChooseMyPlate.gov

Note:
1 onza = 30 gramos
1 taza = 250ml



I. MI PLATO GUÍA ALIMENTICIA

Varíe el color de sus verduras y frutas, elija granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y alimentos de proteína magra; estos contienen los nutrientes que necesita sin consumir demasiadas calorías.

II. LA MANZANA DE LA SALUD

En algunas partes del mundo la “manzana de la salud” se está utilizando con éxito como guía para una buena nutrición. Una variedad de alimentos en tres comidas al día es necesaria para obtener los nutrientes que necesita. A continuación se proporciona un diagrama del número de porciones recomendadas para cada comida. Usted puede invertir el almuerzo y la cena de acuerdo a su estilo de vida.

	Desayuno	Comida	Cena
Granos y cereales	2	2	2
Fruta	1	1	1
Verduras	1	1	1
Leche, yogurt o queso	1	1	1
Pollo, pescado, carne, huevo o frijol	1	1	

REFERENCIAS ADICIONALES

I. 'An evaluation of two Mexican Food Guides' Bacardi G. M., Jimenez-C., Jones E., Int'l Journal of Food Sciences and Nutrition 2002; 53 (1) 160-165.

II. 'Evaluation of food guides (for children) comprehension in Baja California' Bacardi, M. Jiménez, A., Congress for the Spanish Society of Dietitians and Nutritionist. Barcelona, October 2002.

III. ABC GUÍA PARA LA MAMÁ LACTANTE

En este momento tan ocupado en su vida, puede ser más fácil para usted seguir una guía de alimentación muy sencilla. Si elige esta guía, comer una variedad de alimentos es necesario para incluir nutrientes importantes que necesita.



Comer 3 comidas y 2 bocadillos nutritivos al día.



En cada comida, incluya por lo menos una porción de:

1. Leche baja en grasa o productos lácteos
2. Proteína magra o alternativas de proteína
3. Frutas
4. Verduras
5. Granos enteros panes y cereales.



Cada vez que amamante a su bebé, beba un vaso de líquido que tenga nutrientes, de preferencia con jugo de fruta 100% natural, leche baja en grasa o agua.

Si usted tiene un niño pequeño, este puede ser un momento oportuno para que usted y su hijo tomen algo juntos. Para hacer que su niño se sienta tan importante como el nuevo bebé durante el tiempo de lactancia del bebé.

EJEMPLO DE MENÚ PARA LA MADRE LACTANTE:

DESAYUNO:

Fruta o jugo 100% natural, o 1 pieza chica o 1 taza de fruta.
Huevo, frijol o proteína, ½ taza (60 gr).
Pan integral, 2 rebanadas.
Leche baja en grasa o yogurt, 1 taza.

COMIDA:

Pollo, pescado, carne, frijol o lentejas, 1 porción (del tamaño de la palma de tu mano) o 1 taza.
Fruta, verduras o ensalada; 1 o más de cada una.
Pasta, 1 taza.
Queso bajo en grasa, 1/2 taza, o leche o yogurt, 1 taza.

CENA:

Pollo, pescado, carne, frijol o lentejas, 1 porción (del tamaño de la palma de tu mano) o 1 taza.
Fruta, verduras o ensalada; 1 o más de cada una.
Arroz o papas, ½ taza.
Pan integral, 1 rebanada.
Leche baja en grasa o yogurt, 1 taza, o 2 rebanadas de queso.

¿Puede ponerse a dieta una nueva mamá?

Aunque las dietas de pérdida de peso no se recomiendan durante la lactancia, siempre es aconsejable intentar comer buenos alimentos que contienen nutrientes en lugar de alimentos “chatarra” que proporcionan poca nutrición y, a menudo, calorías innecesarias.

Si está comiendo las porciones recomendadas de la guía MiPlato y aún no puede perder 2 libras (1 kg) por mes, entonces puede limitar las “calorías vacías”, como azúcares y grasas sólidas como postres, alimentos fritos, mantequilla, mayonesa, carnes grasas, cereales azucarados, refrescos y otras bebidas endulzadas.

Después de 3 meses y ya que la lactancia materna esté bien establecida, una dieta más específica puede ser considerada, pero por favor consulte con su médico, dietista/nutriólogo, enfermera o consultor de lactancia. Se espera que tarde de 6 a 8 meses para volver a su peso prenatal.

REFERENCIAS:

- I. ‘Breastfeeding: A Guide For the Medical Professional’, 6th Ed. R.A. Lawrence, St Louis: Mosby.
- II. Esther Casanueva, et al. Nutriología Médica. Fundación Mexicana para la Salud, Editorial Médica Panamericana, 3° Ed., México, D.F. 2008.
- III. Academia Americana de Pediatría

RECURSOS:

Hospital Infantil de Las Californias.
Tijuana BC, México.
Clínica de Lactancia.
Tel. (664) 973-7756
(664) 973-7758 ext. 210.
Clínica de Lactancia, Dra. Tagle.



Alimentación con fórmula

C A P Í T U L O I V



Algunos padres prefieren la alimentación con biberón. Desde el punto de vista nutricional, ésta es una alternativa adecuada a la leche materna y permite a otros miembros de la familia participar en la alimentación del bebé. Sin embargo, la leche de fórmula no provee todos los componentes únicos de la leche materna, como los anticuerpos que ayudan a prevenir enfermedades. También se puede extraer su propia leche y dársela en el biberón.

Sugerencias

- I. SIÉNTESE CÓMODAMENTE y acerque al bebé a usted.
- II. INCLINE EL BIBERÓN de modo que el cuello de la botella y la mamila siempre estén llenos de fórmula; esto ayuda al bebé a tomar bien su leche sin tragar aire y es más fácil que tome la fórmula necesaria. El aire en el estómago del niño puede darle la sensación falsa de que está lleno además de incomodarlo.
- III. SAQUE LA MAMILA de la boca del bebé de cuando en cuando, para evitar que se colapse. Esto hará más fácil que succione a la vez que proporciona un poco de descanso.
- IV. HAGA QUE EL BEBÉ ERUCTE para sacarle el aire que pueda haber tragado durante la comida.
- V. NUNCA APOYE EL BIBERÓN en algo en vez de sostenerlo usted y nunca deje al niño comiendo solo.
- VI. NO MANDE AL NIÑO A DORMIR CON SU BIBERÓN; esto forma un hábito muy difícil de romper. Además puede predisponer lo siguiente:
 - Caries a una temprana edad
 - Infecciones en los oídos
 - Problemas de peso
- VII. LOS AGUJEROS EN LAS MAMILAS deben ser lo suficientemente grandes para que la leche salga con facilidad, pero no demasiado grandes, porque la leche saldrá muy rápido para el bebé. Perforar la mamila de preferencia en forma de X. El tiempo de la comida deberá ser de 15 a 30 minutos.
- VIII. NUNCA ESCARCHE EL BIBERÓN con azúcar o cualquier otro endulzante.
- IX. DELE EL BIBERÓN con la fórmula a temperatura ambiente. Nunca caliente la fórmula en el microondas.

¿Cuánto es suficiente?

A medida que el niño crece y gana peso necesitará más leche. Cuando el bebé se toma todo su biberón y algunas veces llora pidiendo más, puede que sea tiempo de aumentar la cantidad de fórmula.

Lo siguiente es sólo una guía:

NACIMIENTO A 3 SEMANAS:

2 a 3 onzas por toma (60 a 90 ml)
o 16 a 20 onzas por día (480 a 600 ml).

3 SEMANAS A 2 MESES:

3 a 4 onzas por toma (90 a 120 ml)
o 21 a 24 onzas por día (630 a 720 ml).

2 MESES A 3 MESES:

4 a 6 onzas por toma (120 a 180 ml)
o 24 a 32 onzas por día (720 a 960 ml).

3 MESES A 6 MESES:

6 a 8 onzas por toma (180 a 240 ml)
o 24 a 32 onzas por día (720 a 960 ml).

6 MESES A 9 MESES:

7 a 8 onzas por toma (210 a 240 ml)
o 24 a 32 (720 a 960 ml), la mitad en taza).

9 MESES A 12 MESES:

7 a 8 onzas por toma en biberón o en taza
16 a 24 onzas (480 a 720 ml) por día. Puede dársele todo o una parte en vasito.

Normalmente se aconseja no darle al niño más de 32 a 36 onzas por día (960 a 1,080 ml).

Después de los 6 meses, cuando el bebé empiece ya con comidas, debe tomar menos leche. Al año de edad, su bebé estará tomando pecho o aproximadamente de 16 a 24 onzas de fórmula al día (480 a 720 ml), más comida sólida que equivale a 3 a 4 frascos de comida para bebé (1 a 2 tazas).

Use el biberón únicamente para la fórmula o el agua (no mezcle fórmula y comida sólida en la botella). La cantidad de fórmula tomada en cada comida varía con la edad, tamaño y promedio de crecimiento del niño.

El niño que termina su biberón rápidamente y llora puede querer más, o bien, simplemente quiere chupar un rato más.

Se puede prevenir esto usando una mamila con agujero más pequeño.

Use su sentido común y experimente un poco con las cantidades de leche así como el tiempo de succión.

NOTA: Su bebé necesita menos leche mientras va creciendo y empieza a comer otros alimentos.

Respecto a las fórmulas

Utilice la fórmula infantil prescrita por su doctor, nutrióloga o enfermera. No es prudente hacer ningún cambio hasta no haber preguntado primero. Las fórmulas infantiles comunes, están hechas de leche de vaca modificada, hay varias de soya y otras especiales. Las vitaminas que necesita el niño están incluidas en la fórmula; la mayoría de las fórmulas están reforzadas con hierro.

Hay tres tipos de fórmulas disponibles en el mercado:

- **I. POLVO:** Viene en latas y requiere agua para mezclarse. No necesita guardarse en el refrigerador mientras no se mezcle con el agua. Toda la lata da alrededor de 3 litros (3 cuartos de galón) de fórmula, la diluida puede ser de una medida de leche por 30 ml. (1 oz.) de agua. Lea la etiqueta. Las fórmulas hechas en Estados Unidos usan una medida de leche por 60 ml. (2 oz.) de agua. La medida es más grande cuando se usa con 60 ml. de agua. La leche en polvo es más barata que la concentrada o la lista para servirse.

- **II. CONCENTRADA LÍQUIDA:** Viene en latas de 13 onzas (390 ml). Debe refrigerarse después de abrirse. Necesita agua para mezclarse. (La preparación normal es de una onza de agua por una onza de leche).

- **III. LISTA PARA SERVIRSE:** Viene en latas de diversos tamaños. Necesita refrigerarse una vez abierta. No necesita preparación ni mezclarse con agua. Este tipo de fórmula es la más cara del mercado.

¿QUÉ AGUA SE DEBE USAR?

El agua de garrafón es la más segura. Si tiene dudas al respecto, hierva el agua y resérvela en un frasco limpio en el refrigerador por máximo 48 horas y úsela a medida que la vaya necesitando.

TIPS DE SEGURIDAD PARA LA ALIMENTACIÓN CON BIBERÓN

- Mantenga la lata de fórmula en un lugar fresco y seco.
 - Cubra las latas abiertas de leche líquida o fórmula y manténgala refrigerada. Use según sea necesario.
 - También mantenga la fórmula preparada en casa refrigerada no más de 24 horas.
 - Si no tiene refrigerador, haga una sola botella de fórmula a la vez solo cuando sea necesario para cada alimentación.
 - No mantenga la fórmula preparada a temperatura ambiente por largos períodos de tiempo para prevenir la formación de bacterias.
 - No guarde la leche que sobra en botellas para la siguiente alimentación. (Se puede utilizar para la cocina familiar como pudines).
 - LEA CUIDADOSAMENTE LAS INSTRUCCIONES DE LA ETIQUETA. Una falla al mezclar la fórmula puede provocar muchos problemas pediátricos.
- Lávese las manos cuidadosamente antes de preparar la fórmula.
 - Lave todo el equipo en agua caliente con jabón o detergente.
 - Utilice un escotillón para biberones y limpie bien las mamilas y los cubre mamilas.
 - Exprima las mamilas para que pase el agua a través del agujero durante su limpieza para asegurarse de que no están tapadas. Enjuague con agua caliente y deje escurrir (no frote para secar las botellas, mamilas, cubre mamilas etc.), también puede lavarlas en una lavadora de platos eléctrica.
 - Preparar la fórmula de acuerdo a las instrucciones de la etiqueta. La esterilización de botellas usualmente no es necesaria. La “Técnica de lavado” que se menciona en la siguiente página es satisfactoria. Puede variar ligeramente dependiendo del tipo de fórmula usada.

COMO MEZCLAR LAS FÓRMULAS

FÓRMULA LÍQUIDA LISTA PARA USAR:

- Antes de abrir el envase lave el abrelatas tipo punzón y la parte de la lata por donde se va a abrir, con agua y jabón.
- Agite bien la lata antes de abrirla.
- Abra la lata con el abrelatas ya limpio y vierta la cantidad de fórmula que necesite dentro de la botella, usando las medidas que ésta tiene.
- Ponga una mamila limpia y ciérrela.
 - La fórmula está lista para usarse a temperatura ambiente.

FÓRMULA LÍQUIDA CONCENTRADA:

- Lave el abrelatas tipo punzón y la lata con agua y jabón antes de proceder.
- Agite bien la lata antes de abrirla.
 - Abra la lata con el abrelatas, vierta la cantidad de leche que necesita directamente dentro de la botella limpia y añada la cantidad de agua requerida, (generalmente se usa un tanto igual de leche y agua). Use las medidas de la botella.
- Ponga la mamila y rosca limpia.
- La fórmula está lista para usarse a temperatura ambiente.

LECHE EN POLVO:

- Vierta agua limpia dentro de una botella limpia.
- En México generalmente se añade una medida de polvo por cada onza de agua (30 ml.), la medida viene incluida en la lata. Lea las instrucciones de la etiqueta cuidadosamente. En Estados Unidos, se añade una medida de polvo por cada 2 onzas de agua (60 ml.) la medida generalmente es más grande.
- Ponga la mamila y rosca limpias.
- Déjela asentar unos minutos y agite bien para que se mezcle.
- La fórmula está lista para usarse a temperatura ambiente.
- Se puede preparar más de una botella de una sola vez y guardarla en el refrigerador; o bien, si solamente se hace una botella, el exceso de la fórmula que se haya preparado y dado al bebé no es recomendable volverse a usar. Guarde la fórmula a una temperatura lo suficientemente fría como para que las bacterias no puedan desarrollarse.

¿POR QUÉ NO DEBE DARSE LECHE FRESCA ANTES DE UN AÑO?

La leche fresca homogenizada, no es recomendable antes de que el niño cumpla el año, porque:

- Contiene un desbalance de nutrientes, incluyendo un exceso de proteína y minerales, tales como sodio y fósforo que pueden ocasionar problemas en los riñones inmaduros de su bebé.
- Puede causar irritación intestinal y sangrado que puede producir anemia.
- Su contenido es rico en grasas esenciales saturadas y puede ser mal digerido.
- Su proteína es más difícil de digerir y puede causar problemas de alergia.
- Es pobre en hierro, vitamina C y otros nutrientes que su bebé necesita.

LECHE DESCREMADA Y SEMIDESCREMADA:

El uso de estas leches generalmente no se recomienda para prevenir o tratar obesidad. Consulte a su médico, nutriólogo o especialista si usted está preocupado ya que hay investigación en curso estudiando este tema.

FÓRMULA DE SOYA

Estas fórmulas se hacen para satisfacer las necesidades nutricionales de su bebé. La mayoría son deslactosadas. Sin embargo, estas pueden que no sean recomendables si su bebé tiene alergias a alguna comida. Consulte con su médico antes de usar.

LECHE DE CABRA

Esta no es la mejor opción para su bebé. Es generalmente bajo en ácido fólico, Vitamina C, D, y hierro. Puede causar serios problemas médicos si se le da a su bebé durante el primer mes de vida. La leche de cabra, como la leche evaporada, debe mezclarse con agua y sacarosa cuando se usa para un bebé. Es aconsejable consultar con su médico antes de usar.

LECHE CRUDA

Esta leche no es segura para beber, ya que puede contener bacterias y otros gérmenes que son muy peligrosos para su bebé.

FÓRMULAS ESPECIALES

Existen varias fórmulas especiales disponibles en el mercado, pero sólo deben utilizarse bajo la dirección de su médico, nutriólogo, enfermera o profesional de la salud.



Alimentación y ablactación

C A P Í T U L O V



Las recomendaciones actuales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Academia Americana de Pediatría aconsejan que la introducción de alimentos, además de la leche materna o fórmula, debe iniciarse hasta los 6 meses de edad. En algunos casos a los 4 meses puede ser apropiado, según la etapa de desarrollo de su bebé. A estos alimentos adicionales se les llaman complementarios o alimentos sólidos. Se aconseja continuar amamantando hasta el año de edad debido a sus propiedades nutricionales, crecimiento, desarrollo y anti bacteriales

De 1 a 2 meses

ETAPAS DEL DESARROLLO DE SU BEBE

Su bebé tiene reflejo de búsqueda, un patrón de succión para chupar y deglutir y un movimiento mayor de la lengua.

GENERALMENTE SE LE OFRECE AL BEBÉ:

- **Leche de pecho:** 8 a 12 tomas cada 24 horas (aproximadamente cada 1½ a 3 horas), o
- **Fórmula:** 2½ a 4 onzas cada 3 a 5 horas, (aproximadamente de 21 a 24 onzas al día)

Esto proporciona aproximadamente 480 calorías.

No le dé agua adicional a su bebé sin antes hablar con su médico. Las necesidades de agua de los bebés generalmente se satisfacen con la lactancia materna o con fórmula preparada adecuadamente. Además, no le dé a su bebé té de hierbas o agua con miel o azúcar.

Las vitaminas suplementarias se pueden administrar sólo si se lo pide su médico.

Si está amamantando exclusivamente, o si su bebé está bebiendo menos de 32oz de fórmula todos los días, su médico podría recomendar un suplemento de vitamina D.

2 a 5 meses

ETAPAS DEL DESARROLLO DE SU BEBE

El bebé ya puede tronar los labios y mejorar el control de sus ojos. El reflejo de búsqueda desaparece alrededor de los 3 meses de edad. Después de los 3 meses, ya no necesita sostener la cabeza de su bebé. Asegúrese de hacer un “tiempo boca abajo” en su rutina diaria para ayudar a fortalecer la cabeza de su bebé y los músculos de su espalda.

AHORA SE LE OFRECE AL BEBE:

- **Leche de pecho:** 4 a 8 tomas cada 24 horas, o
- **Fórmula:** 5 a 7 onzas cada 3 ½ a 5 horas (aproximadamente 24 a 32 oz. cada 24 horas)

Esto proporciona aproximadamente 640 calorías. El agua suplementaria, el hierro y las vitaminas se pueden administrar si es dirigido por su doctor. Su bebé no necesita alimentos sólidos hasta los 4 a 6 meses de edad, de preferencia a los 6 meses, o hasta que pese 6 a 7 kilos (13 a 15 libras), o cuando haya duplicado su peso de nacimiento.

Otros signos de que su bebé está listo para comer sólidos son:

- Puede mantener la cabeza erguida y sentarse con apoyo
- Puede mover los alimentos de la cuchara a su garganta
- Parece interesado en lo que la familia está comiendo e incluso puede tratar de tomar comida de su plato.

Alimentación complementaria

No se recomienda iniciar alimentos complementarios antes de los 4 a 6 meses de edad porque:

- Leche materna y fórmula son alimentos nutricionalmente completos.
 - El contenido de proteínas, grasas y carbohidratos de estas leches está adecuadamente equilibrado para esta edad. Añadir sólidos cambia este equilibrio.
- Los sólidos interfieren con la absorción de hierro de la leche materna.
- Físicamente, la mayoría de los bebés no tienen el desarrollo motriz para comer sólidos.
- La introducción temprana de sólidos puede aumentar el contenido de sodio de la dieta, lo que podría conducir a la hipertensión arterial cuando sea mayor.
 - La introducción temprana de sólidos puede llevar a comer en exceso y la obesidad.
 - No se ha comprobado que los sólidos ayudan a los bebés a dormir durante toda la noche.

NOTA: Los bebés tienen hambre repentina y a intervalos. Es aconsejable amamantar con más frecuencia bajo demanda durante este corto período de tiempo. Si usted está alimentando con biberón, puede dar más fórmula temporalmente. Sin embargo, recuerde que su bebé debe recibir aproximadamente 32 onzas de leche en 24 horas. Éstos son generalmente brotes de crecimiento y solo duran un período breve, causando un deseo temporal de mayor alimentación.

Empezar sólidos demasiado tarde puede crear dificultad para que su bebé acepte nuevos sabores y texturas. También puede aumentar la posibilidad de deficiencias de vitaminas, anemia y retraso del desarrollo.

LITERATURA ADICIONAL

American Academy of
Nutrition and Dietetics

American Academy of Pediatrics

Organización Mundial de la Salud (OMS)

European Food Safety Authority (EFSA)

5 a 6 meses

ALGUNAS VECES 4 A 6 MESES ES APROPIADO

ETAPAS DEL DESARROLLO DE SU BEBÉ

Los labios de su bebé tienen control muscular para sellar la apertura de su boca. La lengua puede moverse hacia adelante y hacia atrás. Su bebé puede empezar a meter su labio inferior cuando se retira la cuchara y muestra un deseo de tocar, mantener y probar objetos.

GENERALMENTE SE LE OFRECE A SU BEBÉ:

- **Leche de pecho:** según demanda, aproximadamente 5 tomas cada 24 horas o
 - **Fórmula:** (24-32 onzas cada 24 horas).
- Vitaminas y minerales solo si han sido recetados por el médico.
 - Actualmente, no hay evidencia médica que apoye un orden específico de introducción de sólidos. Tradicionalmente, se introducen primero cereales de un solo grano fortificados con hierro. Ahora se recomienda proteína cocida suave rica en hierro como puré de pollo, carnes, frijoles o lentejas. Siga los consejos a continuación que su bebé a tenga una fácil transición a los sólidos:
 1. Para evitar posibles reacciones alérgicas como diarrea, vómitos o sarpullido, ofrezca proteínas simples o granos: cereales de bebé como la avena, la cebada o el arroz pueden ser los primeros alimentos. (Se sugiere esperar de 7 a 9 meses para dar cereales mezclados, cereales altos en proteína y crema de trigo cocida).
 2. Cuando empiece, mezcle 1 cucharadita con 2-3 cucharadas de leche materna o fórmula. Hágalo delgado (como la consistencia de leche materna o fórmula). A medida que su bebé crece, puede hacerlo más espeso y aumentar la cantidad a 3 cucharadas. (No añada azúcar).
 3. Al principio, su bebé parecerá empujar la comida hacia afuera. Esto no significa que no le guste, si no que su bebé está desarrollando la capacidad de usar su lengua para tragar.
 4. No ponga alimentos en la botella con leche. Alimente con una cuchara. Esto ayuda a desarrollar el músculo de la lengua, lo que a su vez ayuda a promover patrones de habla más claros en el futuro.

EJEMPLO DE MENU DE 4 A 6 MESES

DESAYUNO

Leche materna o
5 a 7 onzas de fórmula
1 cucharada de cereal
(o proteína cocida suave,
solo si es recomendada por
su médico) dar con cuchara

MEDIA MAÑANA

Leche materna o
5 a 7 onzas de fórmula

ALMUERZO

Leche materna o
5 a 7 onzas de fórmula

COMIDA

Leche materna o
5 a 7 onzas de fórmula

CENA

Leche materna o 5 a 7 onzas
de fórmula (No acostar a su
bebé con la botella)
1 cucharada de cereal* o proteína
en puré. Dar con cuchara.

“PROTEÍNA” si se usa, es puré de pollo,
puré de carne, queso suave o frijoles.

*Gradualmente incrementa de 2 a 3
cucharadas durante 5 a 6 meses de
edad. Puede mezclar comida con leche
materna o fórmula. Usualmente, es
mejor empezar con una consistencia
delgada como de sopa e ir espesando
a medida que va creciendo su bebé,
aunque algunos bebés prefieren la
consistencia espesa desde el principio.

Esto proporciona 580-720 calorías
cada 24 horas (500-700 de leche,
20-40 de comida sólida).

6 a 7 meses

ETAPAS DEL DESARROLLO DE SU BEBÉ

Su bebé comienza el movimiento de arriba y hacia abajo de la mandíbula (el comienzo del proceso de masticación), controla el impulso de succión, abre la boca para aceptar la cuchara y gira la cabeza libremente.

GENERALMENTE SE OFRECE SU BEBÉ:

- **Leche de pecho:** bajo petición (aproximadamente 4-5 comidas cada 24 horas), o
- **Fórmula:** 24-32 onzas cada 24 horas.
- **Vitaminas y minerales** solo si se lo receta su médico.
- **Proteína o Cereal:** 4 a 6 cucharadas de proteína o cereales infantiles secos mezclados con leche materna o fórmula. Dado con la cuchara.

Ahora puede empezar a introducir, **uno a la vez**, los nuevos alimentos que se enumeran a continuación.

RECUERDE

Comience con 1 cucharadita y aumente gradualmente a 4 cucharadas. Introduzca sólo un alimento nuevo en la dieta de su bebé a la vez. Es aconsejable esperar 3 a 5 días antes de darle otra nueva comida. Si una reacción alérgica como sarpullido, vómitos o diarrea ocurre, sería más fácil rastrear qué alimento causó el problema.

1. VERDURAS

Ofrezca verduras coladas o en puré, frescas, congeladas o enlatadas (1 cucharadita para comenzar). Ofrezca a su bebé una nueva verdura a la vez, no mezcle las verduras hasta que sepa que cada una de ellas es bien tolerada por su bebé. Usted puede comenzar ofreciendo camotes, ejotes, calabaza y las zanahorias.

2. FRUTAS

Ofrezca fruta fresca, enlatada, congelada, bien cocida colada o en puré, una a la vez (1 cucharadita para empezar). Puede utilizar plátano, manzana, papaya, mango y pera. Si su bebé está estreñido, puede ofrecer puré de ciruelas pasas o jugo de ciruela diluido (consulte con su pediatra ya que el jugo generalmente no se recomienda durante el primer año de su bebé).

EJEMPLO DE MENU DE 6 A 7 MESES

DESAYUNO

Leche materna o 6 a 8 onzas de fórmula
2 cucharadas de cereal o
proteína dado con cuchara

MEDIA MAÑANA

Leche materna o 4 onzas de fórmula
1 a 2 cucharadas de verduras coladas.

ALMUERZO

Leche materna o 6 a 8 onzas de fórmula
2 cucharadas de cereal o
proteína dado con cuchara

MEDIA TARDE

1 onza de agua dado en vasito
1 a 2 cucharadas de puré de fruta
¼ - ½ rebanadas de pan tostado (si se desea)

CENA

Leche materna o 4 a 8 onzas de fórmula
1 a 2 cucharadas de proteína o
cereal dado con cuchara

HORA DE DORMIR

Leche materna o 6 a 8 onzas de fórmula
(No acostar a su bebé con la botella)

Esto proporciona aproximadamente 680-800 calorías; 520-680 calorías de leche y 120 de comida sólida. “Proteína” si se usa, es puré de pollo, puré de carne, queso suave, tofu o frijoles.

NOTA:

Se recomienda esperar hasta que el bebé cumpla un año de edad para darle jugos de frutas.

Bebiendo con vasito

Empiece a entrenar a su niño a beber en vaso alrededor de los 5 a 6 meses de edad. Lo más recomendable es un vasito que tenga tapa y pico para beber. Los hay de diversos tipos a la venta.

Usar la botella por demasiado tiempo puede causar problemas médicos, dentales y emocionales.

Empiece con pequeñas cantidades de leche materna, fórmula o agua, gradualmente aumente la cantidad dada diariamente hasta llegar a las 3 ó 4 onzas.

A medida que su bebé se va familiarizando a tomar en vaso, usted puede disminuir la alimentación de pecho o la cantidad de leche dada en biberón hasta que el bebé esté tomando todos sus líquidos del vaso (alrededor de los 12 meses de edad).

Trate de destetar al bebé directamente a la taza y eliminar la fase intermedia de la botella.

Eliminando el biberón

5 A 8 MESES

Empiece con el paso número uno a los 5 meses de edad. Su bebé puede tardar de 2 a 3 semanas en cada paso para ajustarse al cambio. Estos 5 pasos deberán terminarse para los ocho meses de edad.

- **PASO 1.** Gradualmente elimine el biberón de la media mañana. Ofrezca la leche en taza o en vaso.

Si su niño necesita tomar una siesta después de esta comida, el mecerlo puede ayudar a calmarlo.

- **PASO 2.** Elimine el biberón de las 5 a 6 a.m. (si hay hábito), dándole solamente de 2 a 4 onzas de leche materna o fórmula en vasito. Si su bebé no queda satisfecho también puede ofrecerle cereal en este momento.

- **PASO 3.** Trate de establecer un patrón de 3 comidas al día. Hágalo de acuerdo al apetito del bebé y no necesariamente de acuerdo al horario familiar. Anime al niño a reunirse con la familia a la hora de la comida para socializar, pudiendo ofrecerle ‘probaditas’ si el niño comió más temprano. Se ensuciará un poco, pero será un buen proceso de aprendizaje.

- **PASO 4.** Use una taza o vaso a las horas de la comida, preocupándose más por la habilidad de aprender que por la cantidad.

Dele agua entre comidas para:

a) Ayudar al aprendizaje.

b) Reponer los líquidos que no se proporcionaron al eliminar uno o dos biberones.

- **PASO 5.** Puede dar un poco de leche en botella si es necesario después de comer. (A veces un par de tragos pueden ayudar a calmar a un bebé hambriento y quisquilloso para tomar alimento complementario con cuchara).

8 A 12 MESES

Empiece los siguientes pasos ya que su bebé haya terminado los 5 pasos anteriores. Cada paso puede tardar entre 3 a 4 semanas.

- **PASO 1.** Elimine la botella de la tarde. Calme al bebé para la siesta arrullándolo, etc. (a veces la eliminación se logra mejor, disminuyendo gradualmente la cantidad dada hasta que se haya eliminado por completo y al mismo tiempo aumentar los líquidos dados en vaso).

- **PASO 2.** Elimine la botella de la hora de dormir disminuyendo las cantidades y dándole lo demás en vaso. Si su bebé empieza a despertar durante la noche, una cuarta comida de cereal, fruta, queso o yogurt puede dársele antes de acostarse. El niño necesita desasociar el hábito del biberón con la hora de dormir. Si no se evita la dependencia psicológica hacia el biberón, después puede ser muy difícil quitárselo.

- **PASO 3.** Concéntrese en la cantidad de líquido dado en vaso en las comidas. Se recomienda: de 3 a 4 onzas (90 a 120 ml.) en vaso con la comida, y de 3 a 4 onzas en biberón después de las comidas. En este momento, el niño puede sostener ya el biberón (puede no acabárselo). El niño puede estar más interesado en otras actividades de juego. No forzar el uso del biberón cuando no se lo acaba, así puede irlo eliminando con mayor facilidad.

- **PASO 4.** No apresure la eliminación. La mayoría de los bebés destetados de la manera arriba mencionada, no tienen problema en olvidar el biberón después de la comida.

- **PASO 5.** Retire el biberón para siempre y ofrezca líquidos adecuados en vaso.

NOTA: Algunas madres desean seguir amamantando en el segundo año. Esto es recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), pero la adición de sólidos debe enfatizarse.

7 a 8 meses

ETAPAS DEL DESARROLLO DE SU BEBE

El niño tiene la habilidad de tomar puñados de comida y llevárselos a la boca. Puede mantener la boca cerrada firmemente. Empiezan a aparecer los dientes y se sienta con apoyo. Permita que su bebé juegue con la comida.

GENERALMENTE SE LE OFRECE A SU BEBÉ:

- **Leche de pecho:** por lo menos 4 a 5 tomas al día o
- **Fórmula:** 24 a 32 onzas cada 24 horas.
- **Proteína or Cereal:** 4 a 6 cucharadas al día.
- **Verduras suaves:** 4 cucharadas o 2 onzas al día.
- **Fruta:** 4 cucharadas o 2 onzas al día.
- **Agua:** 2 a 4 onzas al día en época de calor, o cuando lo desee.
- **Vitaminas y minerales** si son prescritas por su doctor.

AHORA PUEDE OFRECERLE:

• **HUEVO:** use la yema (la parte amarilla). Aplaste con un tenedor la yema cocida y mezcle con un poquito de leche de pecho, fórmula o cereal. Algunos alergólogos sugireren que la clara de huevo también se puede dar ahora y que esto puede ayudar a prevenir una posible alergia en el futuro. Consulte con su médico o comenzar con una cucharadita de yema de huevo y aumentar gradualmente esta cantidad hasta que el huevo entero se coma.

• **QUESO COTTAGE, RICOTTA Y YOGURT NATURAL.** Comience con una cucharadita y gradualmente aumente la cantidad dada de 2 a 4 cucharadas.

• **CARNES MOLIDAS O HECHAS PAPILLA:** gradualmente aumente la

cantidad a 2 cucharadas o medio frasco. Empiece con pollo, luego res, o ternera. Las lentejas o frijoles hechos puré pueden darse en vez de la carne (son buenos substitutos y se pueden dar en la misma cantidad).

• **BOCADILLOS:** cuando el niño empieza a tomar cosas para metérselas a la boca, le gustará tener algo duro para morderlo como pan seco, pan tostado, galletas de soda sin sal o galletas de trigo integral.

RECUERDE que la leche materna o de fórmula, es aún la comida más importante para el bebé, por consiguiente, la cantidad de comida dada al niño no deberá ser muy grande como para que lo haga rechazar la cantidad acostumbrada de leche materna o fórmula. Dar por lo menos 24 onzas pero no más de 32.

EJEMPLO DE MENU DE 7A 8 MESES

DESAYUNO:

Leche materna o
6 a 8 onzas de fórmula
1 a 2 cucharadas de cereal *
dado con cuchara
Una yema de huevo cocida.
(Hecha puré con leche
materna o fórmula).

MEDIA MAÑANA:

2 a 4 cucharadas de colado
de fruta. De 1 a 2 cucharadas
de yogurt natural o de
queso cottage (requesón).

COMIDA:

(Se puede cambiar por la cena)
Leche materna o
6 a 8 onzas de fórmula.
2 cucharadas de colado
de verduras o de pollo cocido .
2 a 4 cucharadas de colado
de fruta. (Si se desea)

POR LA TARDE:

2 onzas de agua (en vaso),
½ rebanada de pan tostado o
galletas marías.

CENA O COMIDA:

Leche materna o
6 a 8 onzas de fórmula
1 a 2 cucharadas
de cereal * o pasta
½ a 1 cucharada de
papilla de carne.
2 a 4 cucharadas
de verdura o fruta.

HORA DE DORMIR:

Leche materna o
6 a 8 onzas de fórmula
(No acostar a su bebé
con la botella)
1 a 2 cucharadas de cereal *
dada con cuchara

Una vez que su bebé consume
3 a 4 cucharadas de proteína,
cereal, fruta o verdura en una
comida, entonces ya es hora de
introducir otra comida durante
el día, alcanzando a 3 comidas
regulares más bocadillos para
cuando su bebé tenga 7 a 8
meses de edad.

*Mezclar cereal con agua,
leche materna o fórmula.
Empezar con una consistencia
delgada como de sopa e ir
espesando a su gusto.

**Es aconsejable esperar a
que su bebé cumpla un año
de edad para alimentarlo
con jugos y después solo en
cantidades pequeñas dado a
su alto contenido de azúcar.

Esto proporciona
aproximadamente 730 a 890
calorías cada 24 horas; 480 a 640
de leche y 250 de comida sólida.

8 a 9 meses

ETAPAS DEL DESARROLLO DE SU BEBE:

Lame, muerde y succiona fuertemente.
Se sienta bien, tiene buen control de la cabeza. Puede pararse apoyado en los muebles. Todavía necesita ayuda cuando toma en vaso.

GENERALMENTE SE LE OFRECE A SU BEBÉ:

- **Leche de pecho:** por lo menos 3 a 5 tomas al día o
- **Fórmula:** 24 a 32 onzas cada 24 horas.
(Una parte de esta se ofrece en vaso. Ver párrafo acerca de el uso de el vasito)
- **Cereal:** 4 cucharadas de cereal mezclado con leche de pecho, fórmula, fruta o agua.
- **Verduras suaves:** 4 cucharadas.
- **Fruta:** 4 cucharadas.
- **Agua:** la que necesite.
- **Proteínas:** A escoger, como carnes en papilla, pollo, lentejas, frijoles machacados (sin cáscara), huevo, requesón o yogurt, 2 cucharadas o 1/2 frasco al día.
- **Comidas para la dentición:** pan tostado seco y duro, galletas de soda sin sal.
- **Vitaminas y minerales**
si son prescritas por su doctor.

AHORA PUEDE OFRECERLE:

Carnes molidas, pollo, pescado cocido, queso suave y otros cereales infantiles (trigo, granos mixtos y alta proteína).

Asegúrese de ofrecer carne en finos trozos para evitar asfixia. Las proteínas (por ejemplo tofu, lentejas y requesón) se pueden agregar a cualquiera de las comidas de su bebé. Tofu puede mezclarse fácilmente con cereales o frutas. Su bebé también puede disfrutar de comer cubos de tofu.

RECUERDE:

Verduras, mezclas de carne y comidas para bebés compradas en frasco no contienen mucha carne y son caros. Una cucharada de colado de carne, le da la misma cantidad de proteína que un frasco de carne con verduras. Estas comidas contienen también mucho menos hierro. Los postres de fruta pueden contener más azúcar que las frutas naturales.

9 a 10 meses

ETAPAS DEL DESARROLLO DE SU BEBE:

Su bebé ha desarrollado la coordinación de las manos. Los dientes ya sobresalen de las encías. Todavía puede derramar por las comisuras de la boca cuando el bebé toma líquidos.

GENERALMENTE SE OFRECE SU BEBÉ:

- **Leche de pecho la cantidad deseada o fórmula (en vaso):** 3 a 4 tomas en 24 horas o un total de 24 a 32 onzas al día.
 - **Cereal:** 4 cucharadas o medio frasco o más al día.
 - **Verduras:** 4 cucharadas o medio frasco o más al día.
 - **Agua:** la que necesite.
- **Proteínas:** A escoger, como carnes suaves, huevo, frijoles machacados, pescado, tofu, queso, requesón o yogurt, 2 a 4 cucharadas o 1/2 frasco al día.
- **Comidas para la dentición:** pan tostado seco y duro, galletas de soda sin sal.
 - **Vitaminas y minerales:** si son prescritas por su doctor.

AHORA PUEDE OFRECERLE:

- Pequeñas cantidades de comida de la mesa.
 - Probaditas de comida masticable, pedacitos de carne, aves y pescado.
 - Verduras cocidas a fuego lento en rebanadas o tiras.
- Frutas cocidas a fuego lento en pedazos.

EJEMPLO DE MENU DE 9 A 10 MESES

DESAYUNO:

Leche materna o 4 a 6 onzas de fórmula
2 cucharadas de cereal dado con cuchara
½ rebanada de pan tostado
2 a 4 cucharadas de plátano en puré

MEDIA MAÑANA:

Leche materna o 4 a 6 onzas de fórmula
¼ taza de cubos de queso o yogurt
2 a 4 cucharadas de finos trozos de verdura

COMIDA:

Leche materna o 4 a 6 onzas de fórmula
2 cucharadas de finos trozos de frijol o lentejas
2 a 4 cucharadas de finos trozos de verdura

POR LA TARDE:

1 a 2 galletas de dentición
2 a 4 cucharadas de finos trozos de fruta
2 a 4 cucharadas de yogurt

CENA O COMIDA:

Leche materna o 4 a 6 onzas de fórmula
1 a 2 cucharadas de carne o pollo finamente molida
2 a 4 cucharadas de fideos o arroz
2 a 4 cucharadas de finos trozos de fruta o verdura

HORA DE DORMIR:

Leche materna o 6 a 8 onzas de fórmula
(Por favor no acostar a su bebé con el biberón).

Esto proporciona 800 a 1100 calorías;
480 a 640 calorías de leche y
320 a 460 de comida sólida.

10 a 11 meses

ETAPAS DEL DESARROLLO DE SU BEBÉ:

Su bebé comienza a saborearse la comida causándole emoción al verla. Comienza a comer con los dedos. Puede sostener el vaso por sí mismo y beber el líquido de forma continua.

GENERALMENTE SE LE OFRECE A SU BEBÉ:

- **Leche de pecho:** 3 o más tomas en 24 horas o
- **Formula:** 3 o más tomas en 24 horas (24 onzas en total) en vaso
 - **Cereal:** 4 cucharadas o más al día.
 - **Verduras:** 4 cucharadas (en trocitos tamaño bocado)
 - **Fruta:** 4 cucharadas (en trocitos tamaño bocado)
 - **Agua:** la que necesite.
- **Proteínas:** A escoger, como carnes suaves, aves, pescado, frijoles y lentejas, queso suave, requesón o yogurt, 2 a 4 cucharadas al día.
 - **Comidas para la dentición:** pan tostado seco y duro, galletas de soda sin sal, etc.

AHORA PUEDE OFRECERLE:

- Una variedad de comida de mesa incluyendo platillos guisados suaves. Su bebé puede estar alimentándose solo. Será desordenado, pero es parte del proceso de aprendizaje.
- Aunque, generalmente no es recomendable, la leche de vaca entera puede usarse si su bebé está comiendo el equivalente de 2 a 3 frascos pequeños de comida para bebé diariamente y no toma más de 32 onzas de leche al día. Hable con su pediatra primero.

NOTA:

La leche de pecho es la preferida para el primer año de vida. Si su bebé ha sido alimentado con fórmula, continúe con la fórmula durante el primer año. Pueden usarse fórmulas de seguimiento, pero no son necesarias.

EJEMPLO DE MENU DE 10 A 11 MESES

DESAYUNO:

Leche materna o
4 a 6 onzas de fórmula
4 cucharadas de
cereal dado con cuchara
1 huevo cocido y en papilla
2 a 4 cucharadas de fruta

MEDIA MAÑANA:

½ sandwich de queso
derretido, cortado en
trocitos tamaño bocado
3 a 4 cucharadas
de verdura

COMIDA:

Leche materna o
4 a 6 onzas de fórmula
2 a 3 cucharadas de
de frijol o lentejas
3 a 4 cucharadas
de puré de verdura
2 a 3 cucharadas
de fideos o arroz

POR LA TARDE:

2 a 4 galletas de animalitos
3 a 4 cucharadas de yogurt

CENA:

Leche materna o
4 a 6 onzas de fórmula
2 a 3 cucharadas de
carne o pollo finamente
molida
2 a 3 cucharadas de
fideos o arroz
2-3 cucharadas de
verduras cocidas

HORA DE DORMIR:

Leche materna o
4 a 6 onzas de fórmula
3 a 4 cucharadas fruta
suave sin cáscara
(No acostar a su bebé
con el biberón)

Esto proporciona 850 a
1000 calorías; 300 a 450
calorías de leche y
550 a 700 calorías
de comida sólida.

12 meses

ETAPAS DEL DESARROLLO DE SU BEBÉ:

Ahora su bebé está comiendo casi todo lo que la familia come. Su bebé esta bebiendo en vaso y ha sido destetado del biberón y puede serlo también del pecho si usted quiere. La calidad de la leche de pecho aún es excelente.

Puede continuar con huevo entero, jugos limitados y leche de vaca para la dieta de su bebé.

Recuerde, si su niño rechaza determinada comida, no lo force a comérsela. A veces, necesitan tiempo para “aprender a saborear” ciertas comidas. A medida que los niñ@s crecen y su sentido del gusto va madurando, su aceptación de las comidas cambia.

Sea paciente, no lo fuerce, y simplemente intente de nuevo proporcionando un ambiente apto para comer. A veces se necesitan varias introducciones (tal vez 10 diferentes intentos durante varios días).

Los niños pequeños tienen apetitos pequeños. No se angustie si su hijo de un año de repente parece dejar de comer. Su bebé puede haber triplicado su peso en su primer año de edad, pero probablemente sólo aumentará alrededor de 2.2 kg durante el segundo año. Después del primer año, la velocidad de crecimiento disminuye y su apetito también a menudo disminuye. Su bebé se desarrolla más y crece menos durante este período.

El cuidador es responsable de proporcionar alimentos de calidad, pero a su hijo se le debe permitir determinar cuánto quiere comer.

Después de su primer año, el bebé consumirá una amplia variedad de alimentos tres veces al día, con porciones bien planeadas.

Al final del segundo año, la mayoría de los bebés pueden alimentarse por sí mismos. Una variedad de los cinco grupos de alimentos proporcionará los nutrientes necesarios.

¡Establecer de una relación de alimentación sana y feliz es importante!

EJEMPLO DE MENU DE UN AÑO

DESAYUNO:

Leche materna o
4 onzas de leche entera
4 cucharadas de cereal con leche
1 huevo entero
1 a 2 cucharadas de fruta

MEDIA MAÑANA:

1 a 4 onzas de jugo
de fruta (cítrico)
1 a 2 galletas graham
1 a 2 cucharadas de yogurt
natural, requesón o tofu

COMIDA:

Leche materna o
4 onzas de leche entera
1 onza de pescado o tiritas de
carne o frijol cocido
 $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de verdura cocida
1 a 2 cucharadas de arroz cocido
 $\frac{1}{2}$ a 1 pieza de fruta suave

POR LA TARDE:

Leche materna o
4 onzas de leche entera
2 galletas simples
1 cucharada de mantequilla
de cacahuete o queso

CENA:

Leche materna o
4 onzas de leche entera
1 a 2 onzas carne cocida o frijoles
 $\frac{1}{2}$ onza de queso
2 a 4 cucharadas de
verdura cocida
2 a 4 cucharadas de
papa o pasta
 $\frac{1}{2}$ a 1 pieza de fruta
(pelada y sin cáscara)

HORA DE DORMIR:

Leche materna o
4 onzas de leche entera
(No acostar a su bebé
con biberón)

Esperemos que su bebé
ya no use botella si fue
alimentado con biberón.

Esto proporciona
aproximadamente 1065 calorías
por 24 horas (400 de leche, 665
(62%) de alimentos sólidos).

Una guía de comida saludable para el niño de 1 a 2 años

Estos tamaños de la porción son generales; su niño puede necesitar más o menos y su apetito puede variar de un día a otro.

GRUPO DE COMIDA	PORCIONES DIARIAS	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	TOTAL DEL DÍA
FRUTA Incluya frutas altas en vitamina C y A (ver tabla en la página 54)	3 a 4 porciones	1 a 4 cucharadas 2 a 4 onzas de jugo 100% de fruta (¡Sólo 1 vez al día!)	1 taza
VERDURAS Incluya verduras altas en vitamina C y A (ver tabla en la página 54)	3 a 4 porciones	1 a 4 cucharadas	1 taza
GRANOS Incluya granos enteros y cereal fortificado con hierro.	5 a 6 porciones	½ rebanada de pan o tortilla 1 a 4 cucharadas de cereal, avena, arroz, pasta or fideos 1 a 3 galletas	2 rebanadas
CARNES Y OTRAS PROTEÍNAS Hornear o asar son los métodos de cocción preferidos (cortar grasa)	3 a 4 porciones	1 cucharadas de carne, pescado, pollo o 1 a 2 cucharadas de frijol cocido o tofu 1 huevo o 1 cucharada de mantequilla de cacahuete	1.5 a 2 onzas
LÁCTEOS	4 porciones	4 onzas de leche ½ taza de yogurt, 1 rebanada de queso	2 tazas (16 onzas)

EJEMPLO DE MENÚ DE 1 A 2 AÑOS

DESAYUNO:

¼ taza de durazno picado
½ pieza de pan tostado
1 huevo cocido

MEDIA MAÑANA:

¼ a ½ taza de verdura cocida
2 a 3 galletas
1 queso oaxaca, cortado en pedacitos

COMIDA O CENA:

4 onzas de jugo de manzana
2 cucharadas de frijol cocido
½ taza de yogurt

POR LA TARDE:

4 cucharadas de avena (¼ taza)
con 4 onzas de leche fresca
½ cucharada de mantequilla de
cacahuete mezclada con la avena

CENA O COMIDA:

¼ a ½ taza de spaghetti
con salsa de tomate
¼ a ½ taza de verdura cocida
1 onza de carne molida

HORA DE DORMIR:

¼ taza de cereal con
4 onzas de leche fresca
½ plátano en pedacitos

Una parte muy importante de la alimentación del niño de 1 a 2 años de edad, es compartir con los padres la hora de la comida. Sentarse juntos aunque el niño haya comido antes. Lo importante de hacer esto es que los niños vean y sigan el ejemplo de sus padres y quieran ellos también probar comidas y sabores nuevos. El disfrutar de compartir la mesa debe ser un tiempo especial.

Los padres necesitan ser muy pacientes a medida que su hijo aprende a comer alimentos nuevos conforme crece y se desarrolla. Por favor, no obligue a su hijo a comer durante este período de aprendizaje. Recuerde que puede tomar varios intentos antes de que un niño acepte un nuevo alimento. A veces toma 5-10 o más intentos durante varias semanas. Su hijo es el mejor juez de la cantidad que quiere, pero es la responsabilidad de la familia proporcionar opciones saludables y ser buen ejemplo.

FRUTA Y VERDURA

Fuentes de vitaminas A y C

ALGUNAS FUENTES DE VITAMINA A:

Camote
Espinacas
Col rizada
Zanahorias
Calabaza
Verduras verdes cocidas
Chabacanos
Melón
Pimiento rojo
Brócoli
Papaya
Tomates
Mango
Col de Bruselas
Guayaba
Sandía

ALGUNAS FUENTES DE VITAMINA C:

Guayaba
Pimiento rojo
Pimiento verde
Brócoli
Fresas
Col de Bruselas
Papaya
Naranjas
Melón
Coliflor
Col rizada
Mango
Camote
Verduras verdes cocidas
Repollo
Sandía
Tomates
Plátano
Papa blanca
Calabaza

Las mejores fuentes son las primeras de las listas.



Comida hecha en casa

C A P Í T U L O V I



Los alimentos infantiles hechos en casa preparados con amor y cuidado pueden proporcionar una excelente fuente de nutrientes.
¡Buena higiene y una preparación limpia de los alimentos son esenciales para proteger a su bebé!

¿Puedo hacer yo las comidas del bebé?

¿ALIMENTOS DE BEBÉ PREPARADOS EN EL HOGAR?

Si usted decide, puede preparar las comidas del bebé, pero debe hacerlo con mucho cuidado para evitar la contaminación con microorganismos y toxinas.

Siga el orden recomendado en el capítulo anterior con respecto a qué alimentos introducir primero; recuerde, comience ofreciendo alimentos de un ingrediente para bebés y si es bien tolerado, puede mezclar los ingredientes una vez que sepa que son seguros para su bebé.

¡CUIDADO CON LOS NITRATOS!

Es aconsejable esperar hasta los 8 a 10 meses de edad para ofrecer a su bebé espinacas caseras, remolachas, judías verdes, calabazas y zanahorias ya que pueden contener grandes cantidades de nitratos naturales.

INSTRUCCIONES GENERALES DE PREPARACIÓN:

1. Las comidas infantiles se pueden preparar usando molinillos para comida, licuadoras, molinos, o se pueden machacar con un tenedor para obtener la consistencia deseada.
2. Usted puede usar leche materna o fórmula para obtener la consistencia deseada; estos líquidos pueden agregar nutrición extra y gusto familiar para su bebé. Muchos padres prefieren puré sin agregar líquidos y adelgazar los alimentos justo antes de servirlos al bebé.
3. Antes de preparar los alimentos, lave todo el equipo usado con jabón y agua y enjuague bien.
4. La comida fresca es mejor. Si se usan otras, se deben revisar las etiquetas y evitar aquellas con alto contenido de sal y azúcar.
5. No añada azúcar, sal u otras especies a los primeros alimentos de su bebé; las especies se pueden introducir después de 7 meses de edad (pero primero hable con su nutriólogo o pediatra).
6. Se recomienda la congelación para almacenar alimentos durante más de 48 horas. Los alimentos se pueden congelar en bandejas de cubitos de hielo o pequeños recipientes herméticos para que las porciones individuales se puedan descongelar y utilizar una a la vez.

Es aconsejable etiquetar y poner fecha a todos los alimentos congelados.

Los alimentos se pueden congelar hasta 3 meses a 0° F (-20° C).

Recetas

FRIJOLES, CHÍCHAROS, LENTEJAS (leguminosas).

Rinde aproximadamente 2 ½ tazas

1 taza de cualquier leguminosa

3 tazas de agua

½ taza de leche

1. Enjuague las leguminosas. Remojar en agua durante la noche o puede hervir durante 2 minutos, cubrir y dejar reposar durante dos horas.
2. Cocine a fuego lento durante 2 horas o hasta que esté suave.
Habas - 1 hora
Frijoles negros - ½ hora
3. Cuando las legumbres estén suaves, retire del fuego y aplaste con un tenedor o presione las leguminosas a través de un colador para quitar la pulpa. Agregue ½ taza de leche para diluir. Si lo prefiere, puré con un molino de alimentos o licuadora y añadir ½ taza de leche para diluir.
4. Coloque las legumbres en recipientes pequeños o en una bandeja de cubitos de hielo dividida y congele. Coloque los cubos congelados en bolsas de congelador y utilice según sea necesario (escriba la fecha en la bolsa).

NOTA:

El remojo y la refrigeración son innecesarios cuando se usa una olla de presión.

CUALQUIER CARNE

- a. Cocine la carne o pollo con una pequeña cantidad de agua. Cocine hasta que estén tiernos, pero no cocine demasiado ya que esto endurecerá la carne y puede dificultar el puré.
- b. Quite cualquier grasa, pellejo o huesos.
- c. Coloque en la licuadora. Para diluir use ½ de taza de leche, jugo de carne o cualquier otro líquido como caldo de frijoles, por cada taza de carne preparada.
- d. Si prepara más que suficiente para una comida, enfríe la carne puré en pequeños recipientes o en bandejas de cubitos de hielo. Después congelar y almacenar los cubos en bolsas de plástico para su uso posterior.

PARA UNA PORCIÓN

½ taza de carne magra
(cordero, ternera,
ternera, pollo, carne
de puerco magro)

2 cucharadas de líquido
(caldo, leche o agua)

Combinar y mezclar
hasta que quede suave

(Hace aproximadamente
½ taza).

FRUTAS O VERDURAS

Rinde aproximadamente ½ taza:

½ taza de verdura o fruta cocida

Líquido (agua) para que tenga la consistencia deseada.

(Usualmente 1 cucharada)

Revuelva y mezcle hasta que este blando.

Se puede preparar una variedad de frutas y verduras. Algunas buenas opciones son los duraznos, peras, chabacanos, manzanas, plátanos, ejotes, chícharos, calabazas, papaya, zanahorias y camotes.

Para postre puede usar plátanos maduros u otras frutas machacadas mezcladas con yogurt, queso cottage o gelatina. También flan y pudines hechos con leche se pueden servir. Si se da gelatina prepárela con leche o jugo. La gelatina sola no tiene casi ningún valor alimenticio; por lo tanto, debe hacerse con jugo de fruta o leche para proporcionar nutrientes.

COMIDAS CON CARNE

Rinde aproximadamente 1 taza:

½ taza de carne cocida en cubitos
(Cordero, res, ternera o pollo)

2 cucharadas de verduras cocidas
(Zanahorias, chícharos, calabazas, espinacas)

¼ taza de arroz cocido, papas o fideos

½ taza de leche o consome

Revuelva y mezcle hasta que este terso.

¿Qué pasa con las dietas vegetarianas?

La proteína de nuestra comida, es esencial para el crecimiento y mantenimiento de todos los tejidos del cuerpo. La proteína está hecha de aminoácidos que son como los ladrillos que construyen un edificio. Algunos de estos aminoácidos deben obtenerse de la dieta porque el cuerpo no puede producirlos en las cantidades y proporciones que el organismo necesita.

Las proteínas de alta calidad (proteínas completas que contienen todos los aminoácidos necesarios) son de origen animal (carne, aves, pescado, queso, huevos, leche). Las proteínas de baja calidad (proteínas incompletas) son de origen vegetal (granos, leguminosas, nueces).

Los bocadillos recomendados incluyen verduras, yogurt, cereales, leche, huevos, puré de nueces y semillas.

Los adultos, pueden comer una cantidad suficiente de proteínas de baja calidad para llenar o completar los aminoácidos esenciales que hacen falta en cada comida. Esto mejora la calidad total de la dieta y aumenta la capacidad del cuerpo para utilizar las proteínas.

Debido a que los niños están creciendo rápidamente, y comen en pequeñas cantidades, se debe tener cuidado en la calidad de proteínas seleccionadas para sus comidas. Además, deben suministrarse suficientes calorías para que las proteínas seleccionadas se utilicen para el crecimiento y la reparación y no sólo para las necesidades energéticas.

A pesar de que una dieta vegetariana bien planificada puede ser saludable para bebés y niños pequeños, es muy difícil alcanzar estos niveles necesarios de valores de proteínas si el plan de comidas del niño no incluye productos lácteos. Por lo tanto, el uso de productos lácteos es muy recomendable para los niños. Si sigue un plan vegetariano y su bebé no es amamantado, puede usar una fórmula comercial basada en la soya.

Cuando es el momento de comenzar la introducción de sólidos, puede seguir la guía de alimentación y seguir usando la leche de soya. En lugar de introducir la carne, usted puede preparar alimentos para bebés usando tofu, queso suave, yogurt, cereales, leche, huevos, puré de nueces, semillas y alimentos vegetales, cocidos y mezclados en purés.

CATEGORIAS BÁSICAS DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

TIPO DE VEGETARIANO	PRINCIPAL FUENTE DE PROTEÍNA	POSIBLE DEFICIENCIA	CORRECCIÓN
OVO-LACTO-VEGETARIANO	1. Granos, leguminosas o semillas 2. Lácteos 3. Huevos	Ninguna si está bien planificada	Ninguna si está bien planificada
LACTO-VEGETARIANO	1. Granos, leguminosas o semillas 2. Lácteos	Ninguna si está bien planificada	Ninguna si está bien planificada
VEGANO	1. Granos, leguminosas o semillas solamente	Vitamina B-12	B12 suplementaria para prevenir anemia o dar leche de soya reforzada
		Calcio	Añada verduras de hoja verde oscuro, puré de almendras, soya o leche de soya fortificada y jugo de naranja fortificado.
		Riboflavina	Incrementa verduras de hoja verde oscuro
		Hierro	Incluya fuentes de vitamina C (página 54) para aumentar la absorción de hierro. El hierro se encuentra en frijoles y lentejas, nueces, fruta seca y granos fortificados.
		En niños: Las dietas veganas pueden no proporcionar suficientes proteínas y calorías	Agregue productos lácteos

PROTEÍNAS COMPLEMENTARIAS

La combinación de proteínas incompletas le permite crear una proteína completa para una nutrición adecuada. Algunas combinaciones de proteínas vegetales son:

- Frijoles y tortillas de maíz
 - lentejas y arroz
- Crema de cacahuete y pan
 - Sopa de lentejas y galletas de trigo
 - Quinoa y frijoles negros
 - Crema de garbanzo y pan pita

Los aminoácidos en los productos lácteos y los huevos también complementan las proteínas vegetales. Algunas combinaciones incluyen cereales con leche, pasta con queso, pan y queso, frijoles y queso, arroz con leche, pan y huevos, cacahuates y leche.



Cuidados especiales

C A P Í T U L O V I I



Algunas comidas pueden causar problemas dependiendo de su consistencia y la edad del niño. Al momento de tomar sus alimentos el niño siempre deberá estar sentado.

¡Cuidado con estos alimentos!

ESTOS ALIMENTOS DEBEN EVITARSE:

1. Debido a que pueden causar que su bebé se ahogue, deben evitarse los siguientes alimentos: nueces y semillas, papitas, frutas con semillas, palomitas de maíz, verduras crudas, pescado con huesos, carnes duras, caramelos pequeños o duros, uvas, y cucharadas de mantequilla de cacahuete. Pueden ser introducidos con seguridad después de que su bebé tenga 3 a 4 años de edad.
2. Debido a que pueden reemplazar alimentos más nutritivos y fomentar un “diente dulce”: galletas azucaradas, pastelería, cereales cubiertos de azúcar, dulces, pasteles, refrescos, bebidas de frutas artificiales y cerveza. Usted puede ofrecer jugo 100% natural después de que su bebé cumpla 1 año de edad, pero el límite sugerido es 4 onzas al día.
3. Debido a que son difíciles de digerir: tocino, salchichas, alimentos grasos o fritos, gravy, comida muy condimentada, granos enteros de maíz.
4. Debido a que pueden causar botulismo en el bebé menor de un año de edad: miel y jarabe de maíz.

POSIBLES ALERGIAS:

En las familias con antecedentes de alergia, los alimentos más propensos a causar problemas son: leche de vaca y productos lácteos, huevos, trigo, cacahuates, nueces y mariscos. La leche de soya y el tofu, pueden ser problemas añadidos.

Su médico puede recomendar esperar 2 a 3 años para introducir algunos de estos alimentos. Sin embargo, algunos pueden recomendar la introducción temprana con la esperanza de aumentar la tolerancia.

Siempre introduzca cualquier alimento nuevo la primera vez en casa para observar cuidadosamente cualquier reacción posible.

La lactancia materna durante el mayor tiempo posible es recomendable.

Bocadillos o botanas

Los niños necesitan comer más a menudo porque su estómago es todavía pequeño y son muy activos durante todo el día. Los bocadillos ayudan a proporcionar las calorías y los nutrientes que necesitan. Las botanas no deben ser comida “chatarra”, sino que deben contribuir a la nutrición de su bebé.

ALGUNOS BUENOS BOCADILLOS SON:

BEBÉS DE 6 A 8 MESES

- Verduras cocidas suaves
- Queso cottage o yogurt
- Galletas graham, galletas de soda sin sal, de animalitos o de avena
- Plátano maduro
- Tiras de pan tostado
- Galletas de arruruz (arrowroot)
- Queso suave
- Yema de huevo (cocida)

BEBÉS DE 9 A 12 MESES

- Verduras cocidas suaves
- Duraznos, manzanas, peras, chabacanos, papaya, rebanadas de plátano (peladas, crudas ó congeladas)
- Queso suave
- Carne molida, pequeñas albóndigas
- Huevo cocido
- Tiras de carne de res tierna o pollo
- Queso cottage
- Atún
- Pan tostado
- Yogurt

BEBÉS DE 12 MESES O MÁS

- Cereal seco sin endulzar con leche
- Galletas Graham, de avena o marías
- Fruta fresca blandita o enlatada
- Jugo de fruta (limitelo a ½ taza al día)
- Queso (en cubos)
- Carne o emparedado de mantequilla de cacahuete
- Panes, como de plátano o calabaza
- Tiras delgadas de verduras crudas (se les puede poner mantequilla de cacahuete, queso crema bajo en grasa o yogurt natural)
- Yogurt
- Nieve de yogurt

NOTA:

Dar la botana al niño y ya que termine, no dar de comer de nuevo hasta la próxima comida. Lo mejor es dar los bocados nutritivos, pero no darlos con frecuencia durante el día. Si se les permite comer de la alacena o del refrigerador a voluntad, pueden convertir el día en un período de botana continuo. Entonces las comidas pierden significado y pueden resultar en muchos problemas médicos, dentales y de sobrepeso.

Sonrisas brillantes

Es importante comenzar la atención bucal de su hijo temprano, incluso antes de que aparezca el primer diente.

Es buena idea el asear la boquita de su bebé por lo menos una vez al día con una gasa o una telita suave limpia.

Nunca deje que su bebé se duerma con el biberón de leche, de jugo o cualquier líquido dulce. El jugo de fruta debe ser dado en taza con moderación ya que demasiado puede dañar el esmalte de los dientes y puede causar caries. También es aconsejable comenzar a introducir la taza cerca de los 5 meses de edad.

Cuando empiecen a salir los dientes del niño limpie las encías y los dientes con un cepillo suave diariamente. ¡Siempre tenga el cuidado de evitar que el niño se coma la pasta dental! También puede usar pasta de dientes sin flúor.

Consulte con su dentista sobre el uso de cualquier pasta de dientes con flúor o suplementos.

No dar bocadillos azucarados, especialmente los que se adhieren a los dientes. Se recomienda enjuagar la boca después cada bocadillo.

También se recomienda visitar al dentista por el primer cumpleaños de su bebé para prevenir futuros problemas dentales. Los suplementos de flúor no se recomiendan para los niños que residen en una comunidad de agua fluorada. El dentista puede darle un tratamiento con fluoruro a los dientes de su hijo en cada visita.

Si su bebé usa chupón no lo sumerja en miel o azúcar, tampoco debe lamerlo para limpiarlo.

Si ofrece jugo de frutas, ofrezca solamente 4 onzas al día por que puede dañar el esmalte de los dientes y causar caries.

Sueño seguro para su bebé

Para reducir el riesgo de SIDS (Síndrome de Muerte Súbita del Infante o a veces Muerte de Cuna) y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño, es aconsejable colocar a su bebé de lado o boca arriba para dormir siestas y por la noche.

También se recomienda que su nuevo bebé duerma en la misma habitación que usted, pero no en la misma cama.

Si trae a su bebé a su cama para amamantar, regréselo a la cuna o moisés al terminar para reducir el riesgo de asfixia.

No es seguro usar almohadas, mantas sueltas, edredones o parachoques de cuna en cualquier lugar del área de dormir de su bebé.

Para evitar el riesgo de sobrecalentamiento, póngale a su bebé una capa más de ropa de lo que un adulto usaría para estar cómodo (no más de una capa). Mantenga la habitación a una temperatura que sea cómoda para un adulto.

¡Disfrute de su bebé!

La comida debe ser una experiencia feliz y agradable para usted, su bebé y su familia. Recuerde que a medida que un niño crece y se desarrolla, él o ella está constantemente experimentando y aprendiendo a comer nuevos alimentos. A veces esto requiere muchas introducciones de alimentos nuevos con el tiempo. Por favor, no fuerce a su bebé a comer, en cambio sea un buen modelo a seguir para su hijo.

Foto del segundo
cumpleaños de su bebé



Mi juguete favorito

Mi peso

Mi talla

Fecha

GLOSARIO

- **Anemia:** Cualquier condición en la que el número de glóbulos rojos y / o el volumen de glóbulos rojos sea inferior al normal.
- **Aminoácidos:** Son los componentes básicos de las proteínas. El cuerpo produce algunos aminoácidos, (no esenciales) y otros son suministrados por los alimentos que comemos (esenciales).
- **Botulismo:** Intoxicación por comida causada por toxinas que son producidos por microorganismos que crecen en un ambiente con bajo contenido de oxígeno (estos microorganismos pueden estar en los alimentos de forma natural, pero generalmente se encuentran en una comida enlatada procesada incorrectamente).
- **Calostro:** es el primer líquido que proviene del pecho antes de producir la leche. El líquido es rico en proteínas, vitaminas y minerales. Contiene sustancias que protegen al bebé contra las infecciones y ayuda a la digestión.

- **Proteínas complementarias:** Aquellas proteínas que cuando se comen juntas proporcionan la combinación correcta de aminoácidos (componentes básicos) que el bebé necesita para construir una proteína de calidad.
- **Etapas de desarrollo:** Una guía general de cómo su bebé progresará, a medida que crezca.
- **Afianzamiento de pezón:** la colocación apropiada del pezón en la boca del bebé para tener una alimentación adecuada.
- **El reflejo de bajada:** estimulación que causa la liberación de la hormona oxitocina. Esto hace que las fibras musculares alrededor de las glándulas de la leche se contraigan y empujen la leche por los conductos de leche hacia afuera.
- **Microorganismos:** Bacterias (gérmenes) y virus que son tan pequeños que sólo pueden ser vistos bajo el microscopio.

- **Glóbulos rojos:** son el principal componente de la sangre con la función de transportar el oxígeno a los órganos vitales.
- **Grasas saturadas:** grasa que se convierte en sólida a temperatura ambiente y proviene principalmente de productos de origen animal y procesados (tales como mantequilla, manteca y grasas de carne).
- **Tiempo de succión:** la cantidad de tiempo que el bebé desea chupar con el fin de aliviar la tensión en el área de boca-labio-lengua.
- **Toxinas:** los venenos producidos por gérmenes u otras formas de vida animal o vegetal que son capaces de causar enfermedades.
- **Vegetarianismo:** práctica de eliminar los productos de origen animal de la dieta.

SUGERENCIA PARA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Los bebés necesitan alimentos complementarios para exponerse a nuevos sabores y texturas.
La capacidad de cada niño para aprender nuevas habilidades para comer variará con su crecimiento y desarrollo individual.

