



## 0-6 meses

Lactar/amamantar exclusivamente es recomendado.

- Solo leche materna
- Leche materna la mayoría del tiempo con alguna fórmula fortificada con hierro
- Fórmula fortificada con hierro
- El jugo, agua, cereal o otros alimentos no son necesarios
- Pregúntele al doctor si las vitaminas o minerales extras son necesarios



## 6-9 meses

El bebé está listo para comer alimentos.

- Lacte/amamante o alimento con fórmula primero
- Use un plato pequeño y alimente con una cuchara solamente:
  - cereal de bebé
  - carnes
  - frutas
  - vegetales/verduras
- Use los alimentos de bebé sencillos o alimentos de la mesa majados
- Trate un alimento nuevo por 3-4 días, entonces trate otro
- Trate los alimentos en cualquier orden
- Empiece a darle agua en una taza sin tapa
- Empiece a tratar alimentos que el bebé puede coger con los dedos



## 9-12 meses

Continúe a lactarlo/amamantarlo o aliméntelo con fórmula.

- Deje que el bebé use una taza sin tapa con leche materna extraída, fórmula o agua
- Deje que el bebé practique usar una cuchara
- Trate alimentos de la mesa suaves y en pedacitos pequeños, como:
  - vegetales/verduras cocidas
  - frutas suaves y peladas
  - carnes, pollo, pescado, tofu o huevos cortados bien finitos o majados
  - rebanadas finitas de queso, yogur
  - tostadas
  - requesón

! NO le dé perros calientes (hot dogs), mantequilla de maní/cacahuete, nueces, semillas, palomitas de maíz (popcorn), y otros alimentos duros que pueden causar que el bebé se ahogue.



## 1 año de edad

Es normal seguir lactando/amamantando después de un año.

- Sepárelo gradualmente de la botella/biberón. El niño ya no tiene edad para el biberón
- Empiece leche entera (whole) en una taza
- Dele alimentos de la mesa durante la hora de comer de la familia
- Puede ofrecerle cantidades pequeñas de jugo en una taza



# ¿Cómo sé

cuando mi bebé está listo para alimentos nuevos?

1. El bebé se sienta con apoyo y tiene buen control de la cabeza y el cuello.
2. El bebé se inclina para el frente con la boca abierta.
3. El bebé puede mantener la mayoría de los alimentos en su boca y tragarlos.
4. El bebé puede coger alimentos con su mano.

## al Alimentar Que Hacer y Que No Hacer

¡Que Hacer!

- Sujete y abraza al bebé cuando lo lacte/ amamante o lo alimente con una botella/biberón.
- Sonría, hable y mantenga contacto de ojos con su bebé cuando lo alimente.
- Haga la hora de comer un tiempo relajado y contento juntos.
- Ofresca una variedad de alimentos incluyendo frutas y vegetales a la hora de comer y meriendas.
- ¡Deje que el bebé se alimente por si solo, aun si él hace derrames con sus alimentos!
- Si al bebé no le gusta un alimento, trate de nuevo. ¡Puede que coja de 10-15 veces!
- Sea positivo cuando le ofresca alimentos nuevos, aun si a usted no le gusta el alimento.
- Oiga el sonido "pop" cuando abra un pote/bote nuevo de alimento de bebé. Si no hace "pop", bótelo.
- Use el alimento de bebé en el refrigerador/nevera dentro de 3 días.

¡Que No Hacer!

- No use "infant feeders". No apoye el biberón y deje al bebé beber solo.
- No ponga cereal, jugo o alimentos en el biberón/botella.
- No use postres o "mixed dinners" para bebés.
- No le dé leche de vaca, de cabra o de soya hasta que el bebé tenga un año de edad.
- No le dé bebidas de fruta, té, Kool-aid®, Gatorade™, pop soda o café.
- No le dé de comer directamente del envase de alimento de bebé.
- No añada sal, azúcar, mantequilla o miel a los alimentos del bebé.

¡Ser padres puede ser difícil! Cuidese.  
Es más facil disfrutar a su bebé y ser un padre o madre positiva y amorosa cuando se siente bien.



**Ohio** | Department of Health

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Una Guía para el Primer Año

Alimentando  
a su  
Bebé



OHIO  
**wic**  
Women, Infants, and Children Program