



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
 - quesón

! 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.



Alimentando a su Bebé

Una Guía para el Primer Año



OHIO WIC
Women, Infant & Children

al Alimentar Que Hacer y Que No Hacer



- Sujete y abrase 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 habra 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.



- 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, azucar, 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.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico:
program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Bureau of Nutritional Services
Division of Family & Community Health Services

Ohio Department of Health