

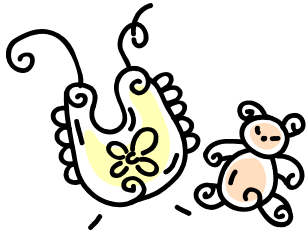
Alimentando a su Bebé

(8 – 12 meses de edad)



Programa WIC de Wisconsin
Marzo 2009

De acuerdo con la ley Federal y las normas del Departamento de Agricultura de los EUA, a esta institución se le prohíbe discriminar con base en la raza, el color, el origen nacional, el sexo, la edad o la incapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 o (202) 720-6382 (TTY). USDA es un proveedor y empleador de oportunidad igual.



Mire al Futuro y Descubra

- *Qué* son alimentos que se comen con los dedos y *cuándo* está listo su bebé para empezar a comerlos.
- *Qué* comidas pueden causar alergias.
- *Qué* comidas pueden causar asfixia.
- *Porqué* es importante que el bebé deje el biberón cuando tiene un año de edad.

El Desarrollo de su Bebé con la Alimentación

Alrededor de los 8-12 meses, su bebé debería:



- Tomar de una taza haciendo algunos derrames.
- Comenzar a comer comidas suaves molidas, cortadas en pedacitos o en piezas pequeñas – “alimentos que se comen con los dedos”
- Empezar a tratar de usar una cuchara, pero puede preferir todavía alimentarse con las manos.
- Cuando tenga 1 año de edad, todas las comidas de su bebé deberían ser usualmente las mismas que las comidas de su familia.

Alergias a los Alimentos

Alimentos que se deben evitar antes de 1 año

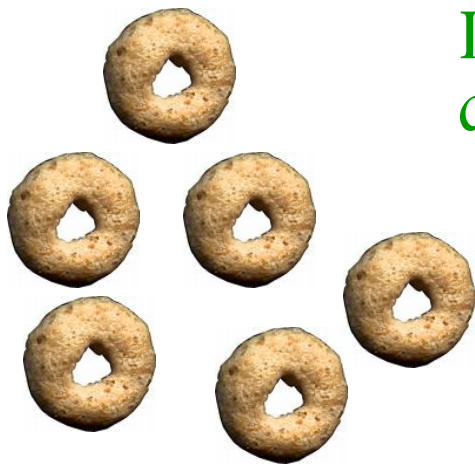
- claras de huevo (las yemas están bien)
- frutas cítricas y jugos
- bayas (berries)
- chocolate
- pescado/mariscos
- tomates
- mantequilla de cacahuate/cacahuates/nueces
- trigo
- leche de vaca
- miel (puede causar una seria intoxicación, la cual puede ser fatal)



¿Está listo mi bebé para alimentarse con los dedos?

Su bebé está listo si él o ella:

- ~ tiene entre 8 y 10 meses de edad
- ~ tiene algunos dientes
- ~ puede masticar
- ~ puede agarrar alimentos con las manos



Los alimentos que se comen con los dedos deberán ser:

- Lo suficientemente pequeños para agarrar y
- Lo suficientemente suaves para masticar

¿Qué son alimentos que se comen con los dedos?

Alimentos que se comen con los dedos son comidas suaves, de trocitos pequeños, como por ejemplo:

trozos suaves de fruta

trozos de vegetales cocidos

arroz o fideos cocidos

pedazos de pan tostado seco



trocitos de pollo o pavo

galletas Graham

Cereal seco sin azúcar

trozos de emparedado

pedazos de panqueque o wafle

Prevención de Asfixia

La asfixia es una de las causas mayores de accidentes fatales en infantes y niños pequeños

La asfixia puede ocurrir en cualquier lugar y a cualquier hora que su bebé esté comiendo – Aquí hay algunas precauciones:

- Alimente a su bebé con porciones pequeñas y animelo a que coma despacio
- Elimine la medicina para el dolor de dientes antes de las comidas – esto puede hacer que la boca se le adormezca
- Mantenga un ambiente tranquilo durante la hora de comer (evite mucho entusiasmo o distracción)
- Evite las comidas en el carro, debido a que el chofer no puede ayudar a un infante que se está asfixiando y podría ser el único adulto en el carro
- Supervise de cerca las comidas hasta que su niño esté listo de acuerdo a su desarrollo (usualmente a los 4 años de edad)



Tipos de Comidas que Pueden Causar Asfixia

Tamaño

- Los trozos pequeños de comida dura pueden atorarse en las vías respiratorias si son tragados antes de que se mastiquen apropiadamente.
- Los trozos más grandes pueden ser más difíciles de masticar y son más probables de que bloqueen completamente las vías respiratorias si son inhalados.



Forma

Alimentos en forma de esfera o cilindro pueden bloquear las vías respiratorias con más precisión que otras formas.

Consistencia

- Comidas que son duras, lisas, o resbalosas pueden resbalarse hacia la garganta.
- Comidas secas o duras pueden ser difíciles de masticar y fáciles de tragar enteras.
- Comidas pegajosas o duras pueden ser difíciles de partir fácilmente y difíciles de extraer de las vías respiratorias.



Los Siguietes Alimentos No son Recomendados para Infantes

(o niños que no están listos de acuerdo a su desarrollo)



- trozos de vegetales crudos o trozos de vegetales cocinados parcialmente
- uvas enteras, bayas (berries), cerezas, bolas de melón, o trozos duros de fruta cruda
- perros calientes enteros, palitos de carne
- palitos de queso, trozos grandes de queso
- trozos enteros de fruta enlatada
- tomates cherry enteros
- dulces/confites duros o pegajosos, chicle
- palomitas de maíz
- nueces y semillas
- galletas
- pretzels y alimentos fritos
- mantequilla de cacahuete
- fruta seca
- carne dura
- frijoles enteros duros
- pasas y otras frutas secas
- malvaviscos





Comidas WIC para su Bebé

Conforme su bebé va creciendo y comiendo más texturas, éstas son algunas formas en que usted puede usar las comidas de la etapa 2 que le va a proporcionar WIC comenzando el 1 de agosto, 2009

- Mezcle comidas de la etapa 2 con otros alimentos en trocitos o purés hechos en casa
- Utilice las frutas, vegetales, o carnes de la etapa 2 para preparar sopas, platos calientes y repostería
- Usted sólo necesita comprar lo que su bebé se va a comer – no necesita comprarlo todo
- WIC recomienda que usted prepare algunas de las comidas de su bebé, para que le agregue textura y variedad a la dieta de su bebé.



Preparando la Comida de su Bebé

- Limpie el área de trabajo y equipo y lávese las manos siempre
- No agregue sal o azúcar a las comidas
- Prepare las comidas sólidas con la textura apropiada para que su bebé pueda comerlas fácilmente (suaves – en puré – picadas – trocitos)
- No caliente las comidas en exceso
- Sirva las comidas al instante, y refrigere o congele lo que no va a consumir para utilizarlo en el futuro

Horas de Comer

Usted elige *qué* y *cuándo* come su bebé.



Su bebé elige *si* y *cuánto* él o ella va a comer.

Los bebés usualmente comen lo suficiente para crecer si no los forzamos a comer.

Si su bebé se niega a comer una comida, pruebe otra vez en otro momento. Le puede tomar un tiempo a su bebé acostumbrarse a los nuevos sabores.

Los Nos del Uso del Biberón y la Taza



- **No** permita que su bebé se vaya a la cama con el biberón.
- **No** ponga nada que no sea leche materna, fórmula, o agua en el biberón.
- **No** deje que su bebé cargue consigo un biberón o taza durante todo el día.
- **No** utilice las tazas a prueba de derrames. Estas son tan malas para los dientes de su bebé como lo es el biberón.

¿Cuándo le debería de quitar el biberón a mi bebé?

Su bebé debería estar listo para dejar el biberón cuando cumple 1 año.



- Los bebés que usan biberón después de un 1 año de edad tienen más probabilidad de tener caries dentales.
- Los bebés que toman de un biberón pueden llenarse con los líquidos y no comer alimentos necesarios para el crecimiento.



Consejos para Dejar el Biberón

- Mantenga los biberones fuera del alcance y de la vista
- Elogie a su bebé/niño(a) cuando use una taza
- Comience a ofrecer sólo agua en el biberón
- ¡Ofrezca otras cosas para consolar a su bebé/niño(a) como por ejemplo abrazos y cobijitas/frazadas!

Cuando su Bebé Cumple 1 año

Su bebé obtendrá leche entera en sus cheques del WIC hasta que cumpla 2 años.



Los doctores recomiendan leche entera en los bebés de 1 año de edad para el crecimiento y desarrollo del cerebro.

Cuando su bebé cumpla 2 años, él o ella van a ser cambiados a la leche baja en grasa en su paquete de comida del WIC.

