

Guía de alimentación para bebés de Kentucky De los cuatro (4) a los ocho (8) meses

Alimentos



Leche materna o formula para bebés



Cereal para bebés fortificados con hierro y productos de grano

Carnes y alimentos con proteína



Edad, desarrollo del bebé y destrezas para la alimentación

4 - 6 meses

6 meses:

Señales de que el bebé se encuentra listo para alimentos sólidos:

El bebé tiene buen control de su cabecita y puede aguantarla firme.

El bebé se puede sentar con poca o sin ayuda.

El bebé sigue la cuchara con sus ojitos y abre la boca para comer.

El bebé puede cerrar la boca sobre la cuchara y comer sin escupir la comida en su barbilla.

5 - 7 meses

El bebé comienza a sentarse solo.

El bebé utiliza la mano entera para agarrar objetos y trata de agarrar la cuchara cuando lo alimenta.







El bebé puede comer de la cuchara fácilmente.

Notas especiales

Su bebé continuará amamantándose 5 o más veces al día o tomará entre 24 - 32 onzas de formula al día.

- Recuerde siempre aguantar la cabeza de su bebé cuando le este alimentando.
- A los 4 meses, su bebé puede que doble el peso de aquel de su nacimiento.
- Cuando su bebé demuestra señales que ya esta listo para los alimentos sólidos, comience con una cucharadita de cereal de arroz para bebés.
- Los alimentos sólidos siempre deben darse con una cuchara.
- Utilice cereales de granos sencillos como por ejemplo de arroz, cebada o avena. Evite los cereales de trigo a este punto por el riesgo de desarrollar alergias a los alimentos.
- Mezcle el cereal únicamente con la leche materna o formula.
- Usted puede aumentar lentamente la cantidad del cereal de 1 a 2 cucharadas por día.
- Recuerde que su bebé esta aprendiendo a comer, así que vaya lentamente.
- Muéstrela a su bebé la comida en la cuchara y así como se la lleva hacia él; el bebé abrirá la boca.
- Usted se dará cuenta que el bebé no quiere más cuando voltea la cabeza, cierra la boca o ha perdido el interés en comer.
- Después que el bebé ha estado comiendo el cereal de 1 a 2 semanas, trate con 1 - 2 cucharaditas de carne sencilla para bebés o carnes en puré.
- Ofrézcale al bebé una clase de carne al tiempo.
- Saque una cantidad pequeña del recipiente de comida del bebé y caliéntela en un tazón para alimentarlo. Esto le permitirá utilizar la comida del bebé de este recipiente hasta por 2 días. Deseche la comida ya después de los 2 días.
- No necesita agregarle nada de sal, azúcar o mantequilla a los alimentos del bebé.
- Las "comidas" de carne para los bebés tienen sabor a carne pero no ofrecen suficiente proteína.
- Pruebe 1 - 2 cucharadas de frijoles en puré como fuente de proteína.
- La tocineta, las carnes tajadas para emparedados y los perros calientes/panchos (*en inglés hot dogs*) no son saludables para su bebé y pueden causar atragantamiento.
- No se recomienda huevos hasta después del primer año de edad.
- Mantenga las encías y los dientes de su bebé saludables y límpielas con una toallita suave o con una gasa después de alimentarlo.

Guía de alimentación para bebés de Kentucky De los cuatro (4) a los ocho (8) meses

Alimentos	Edad, desarrollo del bebé y destrezas para la alimentación	Notas especiales
Verduras 	<p style="text-align: center;"><u>6 - 8 meses</u></p> <p>El bebé intentará recoger los pedacitos de comida y llevárselos a la boca.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ya cuando su bebé acepte cereal y carnes, puede empezar a agregar las verduras. • Comience con 1 - 2 cucharaditas de comida de verduras para bebés o verduras cocinadas en puré e incremente la cantidad despacio a 2 - 4 cucharadas al día. • Comience con 1 - 2 cucharaditas de comida de frutas para bebés. Incremente la cantidad de fruta despacio a 2 - 4 cucharaditas al día. • Utilice comida de frutas para bebés sencillas en vez de postres y frutas con pudín agregado. • Espere de 3 a 5 días antes de ofrecerle una nueva comida. • Jugo se puede ofrecer a los 8 meses. Debe servirse únicamente en una taza. Limite la cantidad del jugo a 4 onzas al día.
Frutas  <p style="text-align: center; color: blue;">Consuma más frutas y verduras</p> 	<p>El bebé puede aprender a tomar de un vasito entrenador <i>(en inglés sippy cup)</i></p> <p>El bebé puede alcanzar la cuchara, apuntar hacia la comida o mostrar otras formas de estar listo para comer.</p>	
Otros productos lácteos 	<p>El bebé puede girar y empujarse del estómago y comenzar a aprender a gatear.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Puede comenzar con yogur natural o queso fresco blanco/ requesón a los 6 - 8 meses. • Recuerde que su bebé debe ser amamantado todavía 4 - 5 veces al día o tomar 24 - 32 onzas de fórmula al día.
Productos de granos 	<p>Su bebé desea aprender a comer e intentará más y más a alimentarse por sí solo.</p> <p>El bebé puede aprender a tomar de una taza pequeña.</p>	
Agua		<ul style="list-style-type: none"> • Ofrezca cereal de trigo a los 8 meses de edad. • Sirva galletas salinas <i>(en inglés crackers)</i>, pan tostado o cereal en el caso que el bebé ya este listo para comer botana/snacks. • Intente con pasta fideo como macarrón o espagueti. Corte los fideos en pedacitos para evitar atragantamiento. • Ofrézcale a su bebé agua en una taza. Evite agregarle azúcar, almíbar o miel al agua. • Utilice únicamente 2 - 4 onzas de agua adicionales al día.



COMMONWEALTH OF KENTUCKY
DEPARTAMENTO PARA LA SALUD PUBLICA
275 E MAIN STREET, HS2W-D
FRANKFORT, KY 40621 - 0001
4.7 L PAM-NUTR-17B (REV 04-09)
ESTA INSTITUCION ES UN PROVEEDOR QUE
OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

WIC (*Women, Infants, and Children* por sus siglas en inglés) es una marca de servicio registrada del Departamento de Agricultura para la Nutrición Suplementaria Especial del USDA Programa para mujeres, bebés y niños.