



## Creando una buena relación de alimentación

Una relación positiva de alimentación comienza desde el momento que nace su bebé. Por medio de las señales, los bebés pueden mostrarle cuando tienen hambre o están satisfechos. Observar y responder temprano a estas señales que le da su bebé crea una base para el desarrollo y una alimentación saludable. También, ayuda a prevenir el llanto.

	Señales de hambre	Señales de que está satisfecho
<b>Nacimiento-3 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abre y cierra la boca</li> <li>• Lleva las manos a la cara</li> <li>• Flexiona los brazos y las piernas</li> <li>• Busca el pezón</li> <li>• Realiza ruidos y movimientos de succión</li> <li>• Se chupa los labios, las manos, los dedos, los dedos pulgares del pie, los juguetes, y la ropa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduce o dejar de hacer succiones</li> <li>• Estira los brazos y las piernas</li> <li>• Estira/relaja los dedos</li> <li>• Empuja/se arquea</li> <li>• Se duerme</li> <li>• Gira la cabeza cuando se le pone el pezón</li> </ul>
<b>4-7 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonríe, mira firmemente o gestos al cuidador para indicar que desea más</li> <li>• Mueve la cabeza hacia la cuchara y trata de mover la comida hacia la boca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dejar el pezón</li> <li>• Aprieta los labios</li> <li>• Se distrae/le presta más atención al entorno que a la comida</li> <li>• Gira la cabeza para el lado opuesto que está la comida</li> </ul>
<b>8-12 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Busca la cuchara o la comida</li> <li>• Apunta a la comida</li> <li>• Se alegra cuando ve la comida</li> <li>• Muestra interés en palabras o sonidos que hacen referencia a comidas específicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Come lentamente</li> <li>• Cierra la boca</li> <li>• Empuja la boca para alejarla de él</li> <li>• Sacude la cabeza para decir que "no quiere más"</li> </ul>

## El entorno de alimentación

### Bebés de 0-6 meses:

- Crear un ambiente cómodo y alimente a su bebé cuando muestre signos de hambre
- Siempre sostenga a su bebé y muestre mucho amor, atención y contacto visual durante la alimentación
- Evite las distracciones, tales como, teléfonos celulares, televisores o computadoras

### Bebés de 6-12 meses:

- Crear un ambiente relajante, libre de distracciones
- Lleve a su bebé a la mesa de la familia y hable con él mientras come
- Sea un ejemplo para su bebé al practicar buenos hábitos alimenticios frente a él



# La guía para alimentar a su bebé

	<b>Leche Materna o Fórmula Infantil Fortificada con Hierro</b>	<b>Cereales infantiles y granos enteros</b>	<b>Vegetales</b>	<b>Frutas</b>	<b>Alimentos ricos en Proteína</b>
<b>Nacimiento- 6 meses</b>	<p><b>Leche materna:</b> 8-12 o más porciones de alimento</p> <p><b>Formula infantil:</b> 2-3 oz cada 2-3 horas; por 6 meses 32 oz/day</p>	<p>La introducción de alimentos complementarios comienza aproximadamente a los 6 meses. Pasos del desarrollo que indican que su bebé está listo para la alimentación complementaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantiene la cabeza y el cuello firme</li> <li>- Abre la boca cuando ve comida</li> <li>- Lleva la comida desde la parte frontal hacia la parte trasera de la boca</li> <li>- Se sienta solo o con ayuda</li> <li>- Trata de agarrar objetos pequeños (juguetes o comida)</li> <li>- Se lleva objetos a la boca</li> </ul>			
<b>6 – 8 meses</b>	<p><b>Leche materna:</b> Continuar alimentando a demanda</p> <p><b>Formula infantil:</b> 24-32 oz o más/día</p> <p>*Las cantidades variarán a medida que se introduzca la comida complementaria.</p>	<p>Cereal infantil fortificado con hierro mezclado con leche materna o fórmula infantil, pan tostado de trigo integral, pequeños pedazos de galletas: aproximadamente 1 a 2 oz.</p>	<p>Una gran variedad de vegetales cocidos, coladas, en puré o aplastados: alrededor de 2 a 4 onzas.</p>	<p>Una gran variedad de frutas coladas, en puré o aplastadas, aproximadamente 2 a 4 oz.</p>	<p>Una gran variedad de cortes de carne, pollo, pescado, huevos, queso, yogur o legumbres: completamente molido, escurrido o en puré—aproximadamente 1 - 1 oz.</p>
<p>Introduzca un alimento nuevo de un solo ingrediente a la vez. Aumente gradualmente la variedad de alimentos acorde a la edad de su bebé. Entre los 7 y 8 meses, su bebé debe consumir una gran variedad de grupos de alimentos junto con leche materna o fórmula infantil todos los días.</p>					
<b>8 – 12 meses</b>	<p><b>Leche materna:</b> Continuar alimentando a demanda</p> <p><b>Formula infantil:</b> Aproximadamente 24 oz/día</p>	<p>Cereales infantiles fortificados con hierro; una gran variedad de granos integrales cocidos, como: pasta integral, arroz integral, pan tostado integral, aproximadamente 2 a 4 oz.</p>	<p>Un gran variedad de vegetales cocidos, picados en trozos pequeños o cortados en cubitos: entre 4 y 6 onzas.</p>	<p>Un gran variedad de frutas, picadas en trozos pequeños o cortados en cubito: entre 4 y 6 onzas.</p>	<p>Una gran variedad de carne, pollo, pescado, huevos, queso, yogur o legumbres: completamente molido, finamente picado o cortado en cubitos – aproximadamente 2 - 4 oz.</p>
<b>Notas</b>	<p>Ofrezca leche materna extraída, fórmula infantil o agua en una taza abierta a los 6 meses</p> <p><i>Evite la leche de vaca, la leche de cabra, la leche de soja y la leche de nuez hasta que tenga 1 año de edad.</i></p>	<p><i>Nunca ponga cereal infantil en el biberón</i></p> <p><i>Evitar darle miel</i></p> <p><i>Evite el germen de trigo común, los granos integrales, las galletas o el pan con semillas/trozos de nueces, pretzels, palomitas de maíz</i></p>	<p><i>No agregue ni sal ni azúcar</i></p> <p><i>Evite los trozos pequeños de vegetales crudos como zanahorias, habichuelas, apio</i></p> <p><i>Evite los trozos grandes y duros de verduras secas crudas, guisantes verdes crudos, granos de maíz enteros cocidos o crudos</i></p>	<p><i>No agregue azúcar</i></p> <p><i>Evitar el jugo de frutas</i></p> <p><i>Evite las uvas enteras, cerezas, bayas, bolas de melón, uva/tomates cherry</i></p> <p><i>Evite las manzanas crudas, los gajos de naranja, la fruta con semillas o carosos, la fruta seca sin cocer, trozos enteros de fruta enlatada</i></p>	<p><i>No agregue sal</i></p> <p><i>Evite la carne frita y procesada</i></p> <p><i>Evite trozos grandes o duros de carne, salchichas/salchichas cortadas en rebanadas redondas, pescado con huesos</i></p> <p><i>Evite los trozos grandes de queso, nueces/semillas, cucharadas de manequillas de semillas/nueces, frijoles enteros</i></p>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

