



ALIMENTAR A SU BEBÉ

Una guía para ayudarle
a introducir alimentos
sólidos en la dieta
de su hijo/a

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION

AGRADECIMIENTOS

El Centro de Recursos de El Mejor Comienzo (The Best Start Resource Centre) quisiera agradecer al Centro de Recursos de Nutrición (Nutrition Resource Centre) y a los miembros del comité consultivo que contribuyeron con su tiempo y experiencia al desarrollo de este recurso.

Queremos agradecerles la revisión de la versión de 2016 a los miembros de la Sociedad de profesionales de la nutrición en la sanidad pública de Ontario (Ontario Society of Nutrition Professionals in Public Health, OSNPPH), al Centro de Recursos de Nutrición, a Marg La Salle, enfermera registrada, licenciada en las ciencias de enfermería, especialista en lactancia certificada por la junta internacional, certificada en la enfermería comunitaria, asesora principal de la Iniciativa a Favor del Bebé (BFI, por sus siglas en inglés).



TABLA DE CONTENIDOS

Los primeros alimentos del bebé	1
Introducir alimentos sólidos	2
Cómo introducir alimentos sólidos	4-5
Alergias alimentarias	6
De los seis a los nueve meses	7-8
De los nueve meses al año	9
Ayude a su bebé a comer saludablemente	10
Alimentos para bebés hechos en casa	11
Seguridad alimentaria	12
Ejemplos de menús para bebés	13
Recursos	Contraportada

Alimentar a su bebé: Una guía para ayudarle a introducir alimentos sólidos en la dieta de su hijo/a

Este documento ha sido preparado con fondos proporcionados por el Gobierno de Ontario.



**LOS PRIMEROS
ALIMENTOS
DEL BEBÉ**

LOS PRIMEROS ALIMENTOS DEL BEBÉ

Esta guía trata el tema de la alimentación infantil desde los seis meses hasta el primer año. Contiene información y respuestas a preguntas que pueda tener acerca de la lactancia y la introducción de alimentos sólidos.

La leche materna es todo lo que su bebé necesita durante los primeros seis meses. Después continúe con la lactancia hasta los dos años de edad o más, y vaya introduciendo diversos alimentos sólidos y líquidos en la dieta de su bebé. La leche materna le proporciona a su bebé nutrientes importantes y protege su sistema inmunitario incluso al comenzar con los alimentos sólidos.

La leche materna protege la salud de su bebé de una manera en la que la leche infantil de fórmula no puede. Puede amamantar a su bebé hasta que usted y su bebé quieran. Un bebé nunca es demasiado mayor para la lactancia. Cuanto más prolongue la lactancia, más beneficios recibirán usted y el bebé.

Si introduce leche infantil de fórmula a medida que introduce alimentos sólidos, usted producirá menos leche. Esto puede llevar a un destete temprano. Si deja de amamantar, puede ser difícil volver a amamantar y reestablecer un suministro de leche abundante para su bebé. Si está pensando en usar leche infantil de fórmula, obtenga antes toda la información necesaria.

Los bebés que están siendo amamantados o están recibiendo leche materna necesitan un suplemento diario de vitamina D de 400 UI (10 microgramos). Siga dándole a su bebé un suplemento de vitamina D mientras lo amamante o mientras tome leche materna o hable con su proveedor de asistencia sanitaria para ver cuándo puede dejar de dar vitamina D. A partir de los dos años de edad ya no se recomienda el suplemento de vitamina D. Los bebés que no son amamantados no necesitan el suplemento porque la leche infantil de fórmula ya tiene añadida la vitamina D.



INTRODUCIR ALIMENTOS SÓLIDOS





Recuerde, los bebés sanos vienen en todo tipo de tamaños, formas y peso. Intente no comparar a su bebé con otros bebés. Su bebé está creciendo bien si aumenta de peso de forma constante.

Cuando comience a introducir alimentos sólidos, es importante que siga las señales de su bebé que indican que está listo para comer.

Crecimiento acelerado

Su bebé tendrá muchos momentos de crecimiento acelerado. Es importante conocer la diferencia entre los momentos de crecimiento acelerado y las señales que indican que su bebé está listo para tomar alimentos sólidos. En un momento de crecimiento acelerado, su bebé puede parecer más hambriento de lo normal. En esos momentos, amamante a su bebé con más frecuencia. Cuanto más amamante, más leche producirá. Los momentos de crecimiento acelerado no son una señal de que su bebé necesita alimentos sólidos. Empezar a introducir alimentos sólidos no ayuda a que su bebé duerma durante la noche.

¿Cómo puedo saber si mi bebé está listo para tomar alimentos sólidos?

Cuando su bebé muestre las siguientes señales, significará que está listo y puede introducir alimentos sólidos además de seguir amamantándolo:

- Levanta y sostiene su cabeza en esa posición de manera continua.
- Puede sentarse e inclinarse hacia adelante.
- Abre mucho la boca cuando le ofrece alimentos.
- Puede hacerle saber que está lleno/a (por ej. aparta la cabeza de la comida).
- Puede agarrar la comida por sí solo/a e intentar ponerla en su boca.

Al principio es posible que su bebé no acepte nuevos alimentos. Si cierra la boca o aparta la cabeza en señal de que no quiere la comida, intente dársela otro día. También puede intentar darle diferentes texturas. Su bebé no necesita tener dientes para empezar a tomar alimentos sólidos. Sus encías son lo suficientemente duras para que pueda masticar diversas texturas.

¿Cuándo se deben introducir alimentos sólidos?

Cada bebé es diferente. Intente no comparar a su bebé con otros bebés. Siga las señales que su bebé le da cuando está listo para tomar alimentos. Introduzca los alimentos sólidos a más tardar poco después de que su bebé cumpla los seis meses. Su bebé necesita el hierro adicional de los alimentos ricos en hierro. Para ver qué alimentos son ricos en hierro, vea la página 4.

Hable con su proveedor de asistencia sanitaria, un nutricionista o una enfermera de salud pública si necesita más información para saber cuándo está listo su bebé para tomar alimentos sólidos.

CÓMO INTRODUCIR ALIMENTOS SÓLIDOS



CÓMO INTRODUCIR ALIMENTOS SÓLIDOS

Para ayudarle a su bebé a aprender a masticar, es importante hacer que pruebe diferentes texturas. Los bebés que toman durante demasiado tiempo solo alimentos en forma de puré o que comienzan con texturas grumosas demasiado tarde pueden tener dificultades después a la hora de comer. También puede empezar a ofrecer comida blanda para picar con supervisión.

Desde el nacimiento, su bebé ha estado creciendo gracias a la leche materna. A los seis meses de edad, la leche materna es todavía el alimento más importante, pero ha llegado el momento de introducir alimentos sólidos, especialmente aquellos ricos en hierro. Los alimentos sólidos proporcionan varios nutrientes, sabores y texturas a su bebé.

Los primeros alimentos que le ofrezca a su bebé deben ser ricos en hierro, como:

- **carne y productos alternativos bien cocinados;**

- carne de res
- pollo
- pavo
- cordero
- pescado
- carne de cerdo
- huevo entero
- tofu
- legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)

- **cereales infantiles fortificados con hierro;**

- cereales infantiles de arroz
- cereales infantiles de avena
- cereales infantiles de cebada
- cereales infantiles de trigo
- cereales mixtos

¿Con qué tipos de texturas puedo empezar?

Ofrézcale a su bebé comida para picar y diversas texturas blandas, como alimentos con textura grumosa, bien cocidos hasta que queden tiernos y bien picados, hechos puré, triturados o molidos.

Ofrzca comida para picar cuando su bebé trate de tomar alimentos por sí solo o cuando parezca que quiera alimentarse a sí mismo. Dele carne bien picada, macerada y cocinada, pescado sin espinas, y aves de corral; trozos de verduras cocidas hasta que queden blandas y trozos de frutas; frutas blandas y maduras como bananas (plátanos); queso rallado; y corteza de pan o tostadas.

Aquí mencionamos algunas de las texturas para probar:



Bien picado



Molido



Grumoso (con grumos)



Hecho puré



Triturado



Comida para picar

También es importante introducir diversas texturas de otros grupos de alimentos. Para obtener más información sobre cómo introducir otros grupos de alimentos, vea las páginas 7 y 8.



Lo más seguro es sentar a su bebé en una silla para comer o una silla alta (trona). Abroche la correa de seguridad de la silla para ayudar a mantener a su bebé a salvo. Siempre supervise a su bebé cuando esté comiendo.

¿Cómo debo introducir nuevos alimentos a mi bebé?

- Introduzca un nuevo alimento cuando su bebé esté feliz y tenga hambre.
- Dé de comer a su bebé cuando usted u otros miembros de la familia estén comiendo también.
- Haga que su bebé se siente recto. Abroche la correa de seguridad de la silla para ayudar a mantener a su bebé a salvo.
- Supervise siempre a su bebé cuando esté comiendo.
- Haga que la hora de comer sea agradable. Su bebé le indicará que ha comido lo suficiente cuando aparte la cabeza de la comida o mantenga la boca cerrada. Deje que su bebé le guíe.
- Puede poner un poco de comida en la punta de una cuchara pequeña. Sostenga la cuchara de manera que su bebé pueda verla. Ponga un poco de comida sobre sus labios. Introduzca la comida en su boca sólo si la abre.
- Ofrezcale a su bebé trozos de comida que esté picada, hecha puré o rallada, así como comida para picar. Deje que agarre la comida y se la ponga en la boca por sí solo/a.
- Poco a poco, vaya dándole a su bebé más alimentos. Empiece despacio, hasta ofrecerle alimentos sólidos de tres a cinco veces al día, dependiendo de las señales de hambre y del apetito de su bebé.
- Ayude a su bebé a aprender a beber de un vaso abierto. Puede ofrecerle agua del grifo. Los bebés no necesitan tomar jugo.

¿Qué hacer si mi bebé rechaza alimentos nuevos?

- Si su bebé no acepta un alimento la primera vez que se lo ofrece, intente de nuevo otro día. Pueden ser necesarios entre 8 y 10 intentos o más para que su bebé acepte un nuevo alimento.
- Mezcle alimentos sólidos con la leche materna para hacérselo más familiar a su bebé.
- Deje que su bebé se alimente a sí mismo/a con sus dedos o puños.
- Sirva el alimento a diferentes temperaturas.
- Ofrezca alimentos sólidos cuando crea que el bebé tiene más hambre y no está cansado.



ALERGIAS ALIMENTARIAS



¿Qué debo saber sobre las alergias alimentarias?

Algunos alimentos son más propicios a causar alergias alimentarias que otros. Muchos de estos alimentos son también buenas fuentes de hierro. Puede introducir los alérgenos alimentarios más comunes como parte de los primeros alimentos de su bebé. Si hay un historial familiar de alergias, hable con su proveedor de asistencia sanitaria.

Aquí presentamos una lista completa de los alérgenos alimentarios más comunes que se pueden introducir de forma segura.

ALÉRGENOS ALIMENTARIOS COMUNES ALGUNOS EJEMPLOS

Huevos	huevos, pasta
Leche*	queso, yogur
Mostaza	mostaza, salsa de tomate
Manís (cacahuetes)	mantequilla de maní (cacahuete)
Marisco	pescado, marisco
Ajonjolí (sésamo)	tahini (pasta de ajonjolí/sésamo)
Soya	tofu (cuajada de frijol)
Frutos secos	mantequilla de almendra
Trigo	cereales, pan

Recuerde, los alérgenos se pueden encontrar en muchos alimentos. Para saber más sobre los alimentos que contienen alérgenos o si hay un historial familiar de alergias, hable con su proveedor de asistencia sanitaria.

*Espere hasta entre 9 y 12 meses para introducir leche (3,25 % de grasa láctea) homogeneizada de vaca (vea la página 9).

Cuando introduzca alimentos con alérgenos comunes por primera vez, ofrezca solo uno por día y espere dos días antes de introducir otro alérgeno alimentario. Esto le ayudará a saber qué alimento causó potencialmente una reacción alérgica. Si hay una reacción, lo más probable es que aparezca en un plazo de 48 horas. No necesita esperar para introducir todos los demás alimentos, pero siempre debe estar alerta a las señales de una reacción alérgica. Si usted, su pareja o hermanos tienen alergias alimentarias, hable con su proveedor de asistencia sanitaria para recibir consejo sobre cómo introducir alimentos sólidos de manera segura.

Entre las señales de una reacción alérgica se incluyen sarpullido, vómitos, diarrea o problemas para respirar. Deje de dar un alimento si considera que causa cualquiera de estos síntomas. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria. Llame al 911 si su bebé tiene dificultades para respirar.

Una vez que su bebé tome un alérgeno alimentario habitual, como mantequilla de maní (cacahuete), ofrézcalo de manera regular para ayudar a mantener la tolerancia al alimento. Algunos de estos alimentos, como manís (cacahuetes) y frutos secos, pueden conllevar riesgo de asfixia. Vea la página 12 para obtener más información sobre la seguridad alimentaria y peligros de asfixia.



**DE LOS SEIS
A LOS NUEVE
MESES**

QUÉ ALIMENTOS PUEDE DARLE A SU BEBÉ DE LOS SEIS A LOS NUEVE MESES

Algunas comidas para picar que puede probar:

Carne y productos alternativos:

- Carne bien picada, molida o triturada y cocinada.
- Pescado sin espinas y aves de corral.
- Trozos de huevo cocido.
- Frijoles pequeños, blandos y cocinados (frijoles negros, poroto blanco) o frijoles más grandes, blandos y cocinados cortados por la mitad (poroto rojo).

Productos integrales:

- Cortezas de pan o tostadas.
- Pasta cocida.
- Trozos de tortilla.
- Panquecico cortado en piezas.
- Cereales naturales en forma de "o".

- Para tener una buena salud, su bebé necesita hierro. Es importante que siga amamantando siguiendo las señales de su bebé y que ofrezca alimentos ricos en hierro dos o más veces al día.
- Después de introducir alimentos ricos en hierro, introduzca otros grupos de alimentos siguiendo cualquier orden. Los cuatro grupos de alimentos son: Verduras y frutas, productos integrales, leche y productos alternativos, y carne y productos alternativos.
- Dé de comer alimentos sólidos a su bebé siguiendo un horario regular. Haga que la hora de comer sea agradable. Incluya a su bebé en la hora de las comidas familiares.
- Recuerde ofrecerle a su bebé diversas texturas blandas. Vea la página 4 para obtener más información sobre las texturas.

¿Qué tipo de carnes y productos alternativos debo darle a mi bebé?

- Siga ofreciendo carnes o productos alternativos bien cocinados, como carne de res, pollo, pavo, cordero, pescado, carne de cerdo, huevo, tofu y legumbres.
- Si la carne o el producto alternativo está seco, añada agua, leche materna extraída, caldo o mézclelo con un puré de verduras. Cocine y corte el tofu en daditos, hágalo puré o trítúrelo. Cocine bien la clara y la yema de huevo.
- Ofrezca a su bebé pescado sin espinas como salmón, fletán, lenguado, salvelino (trucha alpina), merluza, bacalao o trucha.
- No le dé a su bebé pescado con alto contenido en mercurio más de una vez al mes. Entre estos se incluyen pez espada, tiburón, filete de atún fresco o congelado, marlín, reloj anaranjado y escolar. La albacora (atún blanco) enlatada contiene menos mercurio que el atún fresco. No lo dé más de una vez a la semana. Para obtener más información, vea *Mercury in Fish* ("Mercurio en el pescado"), aplicable para niños: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/envIRON/mercur/cons-adv-etud-eng.php.
- Limite o evite darle a su bebé fiambres como jamón, salchichas tipo vienés, mortadela de Bolonia, salami o salchichas. Estos contienen altos niveles de sal y pocos nutrientes esenciales. También limite o evite pescado desecado, ya que ha sido preservado usando grandes cantidades de sal.

¿Qué tipo de cereales debo darle a mi bebé?

- Siga ofreciendo cereales infantiles fortificados con hierro, como arroz, avena, trigo o cebada.
- Mezcle cereales secos con leche materna para añadir más nutrientes. Puede hacer los cereales más espesos añadiendo menos leche materna.
- Elija cereales infantiles naturales. Los cereales con frutas añadidas tienen un extra de azúcar.
- Si intenta evitar la proteína láctea debido a una alergia, tenga en cuenta que los cereales infantiles en los que pone "sólo añade agua" generalmente contienen leche infantil de fórmula o materia láctea seca. Lea las etiquetas.
- No añada cereales a un biberón.
- También puede ofrecer a su bebé otros productos integrales como corteza de pan o tostadas, o panquecitos cocinados, cereales de salvado y cereales sin azúcar en forma de "o".





AÑADIR OTROS GRUPOS DE ALIMENTOS DE LOS SEIS A LOS NUEVE MESES

Algunas comidas para picar que puede probar:

Frutas y verduras:

- **Frutas y verduras blandas cocidas.**
- **Fruta blanda, madura.**

Leche y productos alternativos:

- **Queso rallado, cortado en tiras o en daditos.**
- **Yogur natural.**

Después de que su bebé haya comenzado a tomar alimentos ricos en hierro, necesitará alimentos de los cuatro grupos de alimentos. Recuerde introducir alimentos con alérgenos comunes, de uno en uno, y esperar dos días antes de introducir otros alimentos con alérgenos comunes (vea la página 6). Siga amamantando, ya que la leche materna es una fuente importante de nutrición para bebés mayores y niños pequeños, a medida que se introducen alimentos adicionales.

Si elige no introducir o no ofrecerle a su bebé ciertos alimentos o grupos de alimentos por razones personales o culturales, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o con un nutricionista, para asegurarse de que su bebé tiene una dieta balanceada.

¿Qué tipos de frutas y verduras debo darle a mi bebé?

- Puede ofrecer cualquier tipo de fruta o verdura que su familia tome, incluyendo calabacín, arvejas (chícharos), camotes (batatas), ejotes (judías verdes o amarillas), manzanas, duraznos (melocotones), peras, albaricoques, ciruelas, aguacates y bananas (plátanos).
- Lave y pele las verduras y frutas frescas antes de usarlas.
- Dele a su bebé puré o trozos de verduras y frutas cocidas. Puede hacer puré o cortar a lo largo plátanos, papayas, aguacates, mangos, sandía y frutas enlatadas sin cocinarlos.
- Si usa frutas para bebés compradas en tienda, evite los “postres de frutas”. Tienen un elevado contenido en azúcar.
- Las comidas preparadas compradas en tienda que combinan carne y verduras tienen menos nutrientes que los botes de alimentos separados. Si los usa, añada carne o productos alternativos y verduras adicionales a la comida de su bebé.

¿Qué tipos de leche y productos alternativos debo darle a mi bebé?

- Los productos lácteos como quesos y yogur natural se pueden introducir a los 6 meses de edad.
- Evite productos lácteos descremados, de 1 % o 2 % y productos edulcorados con miel o edulcorantes artificiales.
- No dé a su bebé leche homogeneizada (3,25 % de grasa láctea) de vaca hasta que tenga entre 9 y 12 meses de edad, y sólo si él/ella está también tomando una variedad de alimentos ricos en hierro. La introducción de la leche de vaca se debe aplazar hasta entre los 9 y 12 meses de edad ya que no tiene suficiente nutrición para ser la fuente primaria de leche para el bebé.
- No dé bebidas a base de soya, almendra, arroz, coco y otras plantas. No tienen los nutrientes suficientes que su bebé necesita para un crecimiento y desarrollo adecuados.

¿Qué ocurre con el agua y otras bebidas?

- Su bebé obtiene suficiente líquido de la leche materna. Si quiere darle agua, dé agua del grifo o agua embotellada en un vaso abierto. El bebé necesitará ayuda al principio, pero esto le ayudará a aprender a beber de un vaso abierto. No le dé agua destilada, carbonatada o mineral.
- Su bebé no necesita beber jugo. Ofrezca frutas enteras con más frecuencia que jugo. Si decide ofrecer jugo, límitelo a ½ vaso (125 ml) de jugo 100 % natural al día. No necesita añadir agua al jugo.
- No le dé a su bebé tés de hierba, bebidas deportivas o bebidas con cafeína. Entre estas se pueden incluir café, té, chocolate caliente, refrescos o bebidas energéticas.



DE LOS NUEVE MESES A UN AÑO

A medida que su bebé vaya creciendo siga con la lactancia y aumente la variedad de alimentos y texturas que le ofrece.



CONSEJOS SOBRE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Deje que su bebé se alimente a sí mismo/a usando las manos o una cuchara para bebés. Asegúrese de que sus manos estén limpias antes de comer.

- **¡Seguramente se ensuciará todo! Cuando su bebé está aprendiendo a comer, ensuciarse es solo una parte de ese aprendizaje.**
- **Dependiendo del apetito de su hijo/a, ofrezca hasta 3 comidas grandes y de 1 a 2 comidas más pequeñas (tentempiés) al día.**

Verduras y Fruta	Ofrezca verduras blandas cocinadas, cortadas en tiras o en trozos del tamaño de un bocado. Dé piezas de fruta blanda y madura, como bananas (plátanos), duraznos (melocotones), kiwi y melón.
Productos integrales	Los cereales infantiles fortificados con hierro son una buena fuente de hierro. Si su bebé rechaza los cereales infantiles, intente reemplazarlos con cereales naturales en forma de “o” fortificados con hierro. Ofrezca comida para picar como trozos de <i>bagel</i> , trozos de tostada seca, arroz, <i>roti</i> , fideos, pasta cocida, pan plano y galletas sin sal añadida.
Leche y productos alternativos	Siga con la lactancia hasta que su bebé tenga dos años de edad o más. Puede amamantar a su bebé hasta que usted y su bebé quieran. La leche materna puede ser la fuente primaria de leche, ya que contiene todos los nutrientes necesarios. No es necesario dar otro tipo de leche. Además de la leche materna, cuando su bebé esté tomando a diario diversos alimentos ricos en hierro, puede ofrecerle leche homogeneizada (3,25 % de grasa láctea) de vaca. El bebé debe tener entre nueve meses y un año de edad. Dele la leche en un vaso abierto. No dé productos lácteos descremados, de 1 %, 2 % o bajos en grasa. Los bebés necesitan la grasa para crecer y para ayudar al desarrollo del cerebro. No dé bebidas a base de soya, almendra, arroz, coco y otras plantas como fuente primaria de leche. No tienen los nutrientes suficientes que su bebé necesita para un crecimiento y desarrollo adecuados. Nunca dé leche no pasteurizada. Siga ofreciendo yogures naturales, requesón (queso <i>cottage</i>) y daditos de queso o queso rallado. Elija las variedades enteras, en vez de las que tienen un 2 % de grasa o menos.
Carne y productos alternativos	Dé trozos del tamaño de un bocado de carne tierna, frijoles cocidos, pescado bajo en mercurio y tofu. Pruebe los productos alternativos a la carne, como frijoles y tofu. Pruebe estas alternativas incluso si su bebé no rechaza la carne. También puede probar a mezclar la carne o los productos alternativos con los camotes (batatas) o la calabaza para aumentar su sabor y textura. Dé huevos enteros cocidos (por ej. huevo duro, troceado, revuelto). Ponga una capa fina de mantequilla de maní (cacahuete) o de otras mantequillas de frutos secos sobre una tostada o galletas.

Al cumplir un año de edad, su bebé debería estar comiendo diversos alimentos de cada grupo de alimentos y bebiendo líquidos de un vaso abierto. Los bebés pueden pasar directamente de la lactancia a beber leche fluida de un vaso abierto.





**AYUDE A
SU BEBÉ
A COMER
SALUDABLEMENTE**

Si tiene preguntas o dudas sobre la alimentación de su bebé, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o con un nutricionista.



Sus responsabilidades y las de su bebé:

Cuando introduzca alimentos sólidos, usted es responsable de:

- Lo que se le da a su bebé para comer.
- Cuándo ofrece los alimentos.
- Dónde alimenta a su bebé.

Confíe en que su bebé puede decidir:

- Cuánto comer.
- Si debe comer o no.
- Cómo comer (con cuchara o usando los dedos).

Para ayudarle a su bebé a comer saludablemente, siga estos consejos:

- Ponga a su bebé a la mesa para que se una a las comidas familiares. Los bebés aprenden viendo a los demás.
- Haga que la hora de comer sea agradable. Las comidas familiares deben ser momentos relajados y felices.
- Sean ejemplos para su bebé e introduzcan hábitos saludables a la hora de comer para toda la vida.
- Siempre esté al lado de su bebé cuando coma.
- Ofrezca a su bebé alimentos que pueda comer por sí solo/a. Ensuciarse a la hora de comer es solo una parte del proceso de aprendizaje.
- Esté atento/a a las señales de hambre y de saciedad de su bebé. Es normal que cada día los bebés tomen diferentes cantidades de alimentos.
- Deje que su bebé decida cuánto quiere comer. Es normal que el bebé rechace una o dos comidas.
- Evite forzar a su bebé para que coma más de lo que él/ella quiera, o de introducir forzosamente alimentos en su boca.
- Dele la cantidad de alimentos que él/ella quiera comer cuando parezca que tiene hambre.
- Tenga paciencia con los nuevos alimentos. Es posible que tendrá que probar a dar alimentos varias veces durante varios días.
- Elimine las distracciones como juguetes y pantallas.
- Elija premios y castigos que no estén relacionados con la comida. Esto ayudará a evitar que se asocie la comida con ciertos comportamientos.

ALIMENTOS PARA BEBÉS HECHOS EN CASA



ALIMENTOS PARA BEBÉS HECHOS EN CASA



Para obtener más información sobre cómo preparar alimentos para bebés, llame a su unidad de salud pública local o visite el sitio web de EatRight Ontario (www.eatrightontario.ca). También puede visitar www.york.ca/feedingkids para ver un video sobre cómo preparar alimentos para su bebé.

Preparar la comida para su bebé es una buena manera para dejar que su bebé disfrute comiendo alimentos sanos que a usted le gustan. No necesita utilizar un equipamiento especial. Preparar la comida para su bebé también:

- Le ahorra dinero.
- Permite que su bebé pruebe una gran variedad de alimentos y comidas de su cultura.
- Ayuda a su bebé a acostumbrarse a diferentes texturas y sabores.
- Permite que su bebé tome los mismos alimentos que su familia.

¿Cómo puedo preparar los alimentos para mi bebé?

Para preparar alimentos para su bebé, puede usar un cuchillo, una batidora (licuadora), un pasapurés (trituradora), coladores de alambre y cuchara, pisapatatas o tenedor.

Lávese las manos antes de preparar los alimentos. Utilice cubertería y utensilios limpios. Dar una variedad de alimentos ayuda a introducir a su bebé muchos sabores diferentes. No necesita añadir azúcar, sal, margarina o mantequilla. Puede añadir especias, si así lo desea.

La siguiente tabla presenta cómo puede preparar diferentes tipos de alimentos:

ALIMENTOS

CÓMO PREPARARLOS

Frutas y verduras	Lave, pele, deshuese y/o despepite y corte las frutas y verduras frescas o use productos congelados. Ponga las frutas o verduras en una pequeña cantidad de agua hirviendo. Cocine hasta que estén tiernos. Escorra y guarde el agua en el que lo ha cocinado. Córtelos a lo largo, cambie la textura o use una pequeña cantidad de agua para cocinar, según sea necesario. Las frutas blandas y maduras (bananas/plátanos, mangos, aguacates) y las frutas enlatadas (en agua) se pueden cortar a lo largo, mezclar, rallar, trocear bien o hacer puré sin cocinarlas.
Carne y pescado	Ponga un trozo de carne o de pescado en una olla con un poco de agua. Llévelo a ebullición, baje el fuego y cueza a fuego lento. Siga cocinándolo hasta que la carne se separe fácilmente de los huesos o hasta el que el pescado se despiece con facilidad con un tenedor. También puede asar, hornea o guisar las carnes y los pescados. Elimine los huesos y la piel y recorte la grasa. Corte la carne o despiece el pescado en trozos pequeños. Mézclelo con agua o con caldo.
Productos alternativos a la carne	Cocine legumbres, como frijoles, lentejas y garbanzos siguiendo las instrucciones de la etiqueta. Enjuague bien los frijoles enlatados. Cocine huevos. Use tofu natural. Mezcle con un poco de agua o trítúrelo con un tenedor.

Recuerde ofrecerle a su bebé diversas texturas blandas como alimentos triturados, picados, molidos, hechos puré, grumosos, rallados y cocinados hasta que estén tiernos. Vea la página 4 para obtener más información sobre las texturas.



**SEGURIDAD
ALIMENTARIA**

No dé a su bebé la comida directamente del bote o recipiente de comida para bebés, a no ser que vaya a darle todo el contenido.



¿Cómo puedo mantener segura la comida para el bebé?

- Debe servir inmediatamente la comida para bebé recién hecha o un bote de comida para bebés comprada en tienda que ya sido abierto. También puede almacenarla en el frigorífico, en un recipiente tapado, durante dos días.
- Puede almacenar la comida en un refrigerador congelador durante dos meses o en un congelador durante seis meses.
- Asegúrese de que el cierre del bote comprado en tienda no esté roto. Escuche si se oye un sonido de chasquido cuando abre un bote de comida para bebés.
- Revise la fecha de caducidad de la comida para bebés comprada en tienda.
- Ponga la comida para su bebé en un cuenco. Tire cualquier comida que haya entrado en contacto con la saliva de su bebé.
- Descongele carnes, aves de corral, pescado y marisco crudos en:
 - Refrigerador
 - Microondas
 - Recipiente o bolsa sellada sumergida en agua fría
- Cuando utilice el microondas, cocine la comida inmediatamente después de descongelarla.
- No se recomienda volver a congelar la comida descongelada.
- Los alimentos perecederos no se deben dejar fuera más de:
 - 1 hora durante las actividades al aire libre en verano.
 - 2 horas a temperatura ambiente.

¿Cómo puedo mantener a mi bebé a salvo?

- Los bebés se pueden asfixiar con facilidad. Siempre esté con su bebé cuando coma.
- Respete las señales de hambre de su bebé (vea la página 10).
- Ofrezca texturas y comidas para picar siguiendo las señales y el desarrollo de su bebé. Sepa qué alimentos pueden presentar riesgo de asfixia, como frutos secos, palomitas, uvas enteras y verduras duras.
- Ofrezca a su bebé pescados, carnes saludables y productos alternativos. Vea la página 7.
- Ofrezca a su bebé pescado bajo en mercurio, como salmón, salvelino (trucha alpina) o trucha. El atún fresco o congelado, tiburón, pez espada, marlín, reloj anaranjado y escolar tienen un alto contenido en mercurio. No dé a su bebé estos pescados más de una vez al mes. No dé a su bebé albacora (atún blanco) enlatada más de una vez a la semana.
- Para prevenir una intoxicación por salmonela, no dé a su bebé alimentos que contienen huevo crudo (por ej. mayonesa casera, salsas y aderezos, helado casero), carne cruda o poco hecha y leche o productos lácteos no pasteurizados.
- Para prevenir el botulismo infantil (intoxicación alimentaria), no dé a su bebé miel ni ningún alimento hecho con miel, durante el primer año.



**EJEMPLOS
DE MENÚS
PARA BEBÉS**

EJEMPLOS DE MENÚS PARA BEBÉS

- Cuando introduzca alimentos sólidos, la lactancia continúa, siguiendo las señales del bebé.
- La leche materna se puede ofrecer antes y después de los alimentos sólidos.
- Estos menús son solo una guía. Puede decidir según su conveniencia y las señales de su hijo/a.
- Cada bebé es diferente. Confíe en que su bebé sabe cuánto necesita comer.

MOMENTO

DEL DÍA

	6 MESES	DE 6 A 9 MESES	DE 9 A 12 MESES
Madrugada	Lactancia/leche materna	Lactancia/leche materna	Lactancia/leche materna
Mañana	Lactancia/leche materna Cereales infantiles fortificados con hierro mezclados con leche materna o agua	Lactancia/leche materna Cereales infantiles fortificados con hierro mezclados con leche materna o agua Fruta triturada	Lactancia/leche materna Cereales infantiles fortificados con hierro mezclados con leche materna o agua Fruta blanda
Tentempié	Lactancia/leche materna	Lactancia/leche materna Pequeños trozos de tostada, pan, galletas, roti o pita	Lactancia/leche materna o leche homogeneizada de un vaso abierto Cereales secos sin azúcar
Mediodía	Lactancia/leche materna	Lactancia/leche materna Verduras trituradas Carne o productos alternativos* triturados o bien picados Queso rallado	Lactancia/leche materna o leche homogeneizada de un vaso abierto Carne o productos alternativos* picados Pasta o arroz cocidos Verduras troceadas Fruta blanda
Tentempié	Lactancia/leche materna	Lactancia/leche materna	Panquecitos integrales y con frutas Daditos de queso
Tarde	Lactancia/leche materna Carne o productos alternativos hechos puré o triturados. Cereales infantiles fortificados con hierro mezclados con leche materna o agua	Lactancia/leche materna Carne o productos alternativos* triturados o bien picados Verduras o frutas trituradas Cereales infantiles fortificados con hierro mezclados con leche materna o agua	Lactancia/leche materna o leche homogeneizada de un vaso abierto Carne o productos alternativos* picados Pasta o arroz cocidos Verduras troceadas Fruta blanda y/o yogur natural
Tentempié	Lactancia/leche materna	Lactancia/leche materna Pequeños trozos de tostada integral, bagel, bollo, pita, roti o pan naan	Lactancia/leche materna o leche homogeneizada de un vaso abierto Pequeños trozos de tostada integral, bagel, bollo, pita, roti o pan naan o cereales secos sin azúcar.

* Los productos alternativos a la carne incluyen pescado, legumbres cocidas, frijoles y lentejas, tofu y huevos.

Para más ejemplos de menús, vea:

- EatRight Ontario www.eatrightontario.ca/en/Articles/Breastfeeding-Infant-feeding/Sample-meal-plans-for-feeding-your-baby.aspx
- Healthy Canadians www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php



¿Tiene preguntas?

Contacte EatRight Ontario, a un nutricionista o a una enfermera de la salud pública.

RECURSOS

Su departamento de salud pública local

Nutricionistas o enfermeras de salud pública ofrecen información y apoyo:
1-800-267-8097 o www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx

Dietitians of Canada (Nutricionistas de Canadá)

Información sobre los alimentos y la nutrición: llame al número gratuito 1-877-510-5102 o www.dietitians.ca

EatRight Ontario

Hable gratuitamente con un nutricionista:
1-877-510-510-2 o www.eatrightontario.ca

Su centro local de Ontario Early Years Centres (Centros de edad temprana de Ontario)

Obtenga información sobre los programas y servicios disponibles para niños pequeños y sus familias y hable con profesionales de la edad temprana, así como con otros padres y cuidadores en la comunidad:

www.todaysfamily.ca/our-programs/ontario-early-years-centres/

Dar de comer a su bebé durante el primer año, Canadian Paediatric Society (Sociedad canadiense de pediatría):

www.caringforkids.cps.ca/handouts/feeding_your_baby_in_the_first_year

Nutrición infantil – Planifique con conocimiento para su bebé:

www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

El Centro de Recursos de El Mejor Comienzo (The Best Start Resource Centre) es un programa de Health Nexus (www.healthnexus.ca).