

Alimentos para el Primer Año del Bebé

Guías Generales para la Alimentación de Bebés Saludables

De Nacimiento a 6 Meses

- Los pediatras recomiendan la alimentación de pecho por lo menos por un año.
- Si usted planea alimentar a su bebé con fórmula (leche de bebé artificial), hable con la nutricionista o con el médico.
- Los bebés que no reciben leche de pecho necesitan fórmula enriquecida con hierro hasta que cumplen un año.

En los Estados Unidos, se recomienda que las mujeres con el VIH o SIDA no lacten ya que el virus puede ser pasado al bebé a través de la leche materna. Si usted no sabe si está infectada con VIH, pídale a su médico que le haga una prueba.

Bebés que son Amamantados

0 a 2 meses:

- amamantar 8 a 12 veces o más al día

2 a 4 meses:

- amamantar 8 a 10 veces o más al día

4 a 6 meses:

- amamantar 6 a 8 veces o más al día

Bebés Alimentados con Fórmula

0 a 1 mes:

- 2 a 3 onzas de fórmula
- 8 a 12 veces al día

1 a 4 meses:

- 4 a 6 onzas de fórmula
- 6 a 8 veces al día

4 a 6 meses:

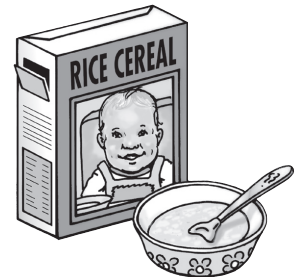
- 5 a 8 onzas de fórmula
- 5 a 6 veces al día

Agua

Usualmente los bebés menores de 6 meses que son saludables, no necesitan agua. Consulte con el médico acerca de esto.



La mayoría de los bebés están listos para comer cereal de bebé cuando pueden sostener su cabeza, sentarse con poca ayuda y comer de la cuchara.



Cereal de Bebé

- Comience el cereal fortificado entre los 4 y 6 meses de edad. Si amamanta a su bebé, espere hasta los 6 meses.
- Pruebe primero el cereal de arroz. Mezcle el cereal con la leche materna, fórmula o agua.
- Ofrezca cereal de arroz por una semana y luego el de avena o cebada. Ofrezca a su bebé solamente un cereal nuevo cada semana.
- Ofrezca de 1 a 8 cucharadas de cereal preparado al día con cuchara, no en biberón.
- Espere hasta los 8 meses para introducir el cereal mixto.