

# LA HORA DE LA COMIDA



Ahora que ha llegado el momento de ingerir alimentos, tu bebé empieza a beber de un vaso y a utilizar los dedos para comer. Prueba a ofrecerle una cuchara para que practique. Al principio será un lío. Aquí tienes algunos consejos:

- **Ofrécele al menos tres comidas y dos snacks cada día**
- **Mantén las porciones pequeñas; a los bebés les gusta tomar cosas pequeñas**
- **Prueba darle alimentos blandos o en puré**
  - Frutas blandas
  - Verduras cocidas
  - Pasta en trozos pequeños
- **Ofrézcale alimentos para masticar**
  - Tostadas secas - 1 ración es media rebanada
  - Galletas saladas - 1 ración son dos galletas saladas (una, si las galletas son grandes)
- **Corta los alimentos en trozos pequeños y retira las semillas y pepitas**
- **Evita los alimentos que puedan provocar atragantamiento, por ejemplo:**



- |                                    |                                 |                                   |
|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| • Perros calientes                 | • Palomitas de maíz             | • Mantequilla de cacahuete espesa |
| • Papas fritas                     | • Pretzels                      | • Malvaviscos                     |
| • Snacks de fruta masticable       | • Caramelo                      | • Caramelos duros                 |
| • Pequeños trozos de verdura cruda | • Zanahorias crudas             | • Trozos de fruta seca/dura       |
| • Uvas enteras                     | • Frutas con semillas o pepitas | • Cereales secos sin azúcar       |

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés sin riesgo de alergia prueben todos los alimentos, incluso los que pueden ser muy alergénicos. Algunos ejemplos son los frutos secos (especialmente los cacahuates), las claras de huevo y los mariscos. La introducción temprana de estos alimentos puede prevenir futuras alergias alimentarias. Si tu bebé tiene riesgo de alergias, habla con su pediatra sobre un plan para saber cuándo y cómo introducirle estos alimentos.

## Anima a tu hijo a beber en taza

- Si usas leche de fórmula o leche materna extraída, considera la posibilidad de ponerla en una taza.
- Después de los 6 meses de edad y de empezar a comer alimentos sólidos, empieza a ofrecer pequeñas cantidades de agua sola. Se recomienda el uso de agua fluorada para ayudar a prevenir caries a futuro. Visita [nccd.cdc.gov/DOH\\_MWF/Default/Default.aspx](https://nccd.cdc.gov/DOH_MWF/Default/Default.aspx) para comprobar si tu suministro de agua contiene flúor.
- Establece el objetivo de que tu bebé empiece a utilizar un vaso a los 6 meses.
- Intenta que tu bebé deje el biberón a los 12-14 meses, pero no más allá de los 18 meses.

## Evita estos alimentos el primer año

- Miel y alimentos elaborados con miel, incluidas las galletas graham con miel
- Leche de vaca para menores de 1 año
- Limita los postres, las bebidas azucaradas (refrescos) y otros alimentos ricos en grasas y azúcares
- Limita los alimentos con mucha sal



## Disfruta alimentando a tu bebé

¡Tu bebé pronto cumplirá un año!

- Alimenta a tu bebé cuando coma tu familia. Tu bebé disfrutará de la charla a la hora de comer y tú estarás ahí para ayudarlo cuando se canse o si empieza a atragantarse.
- Ayuda a tu bebé a concentrarse en la comida limitando las distracciones; por ejemplo, apagando el televisor.
- Aprende las señales de hambre de tu bebé y respeta sus signos de saciedad. Algunos bebés comen más y otros menos.

Para obtener más información sobre WIC y buscar una clínica cerca de ti, visita [signupwic.com](https://signupwic.com).

WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Lea la declaración completa sobre sus derechos civiles en [www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs](https://www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs).



Programa WIC de Idaho | Formulario WIC 358 | 4/2022  
Adaptado con permiso de materiales proporcionados por Iowa WIC



IDAHO DEPARTMENT OF  
HEALTH & WELFARE  
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

