¡Estoy listo!

Dele a su bebé alimentos que come toda la familia

Intro foods art_SPL.indd 1 1/29/07 11:27:38 AM

1. Primeros alimentos que el bebé come en la mesa

"Me cansé de los alimentos colados para bebés. Cuando estoy sentado en la mesa con mi familia, ¡los alimentos que ellos comen se ven mucho mejor! Quiero comer con mis propias manos y estoy comenzando a beber traguitos de jugo, agua, leche materna y fórmula de una taza que alguien sostiene por mi."

¿Hace su bebé lo que describe este niño? Entonces, está listo para comer los alimentos que se enumeran a continuación.

Alguien me tiene que dar estos alimentos:

- Puré de papas
- Puré de verduras bien cocidas (como zanahorias y ejotes)
- Carnes finamente molidas y bien cocidas
- Yogur o tofu
- Salmón
- Atún enlatado (no más de una Cucharada por semana)
- Yema de huevo cocida pisada con leche o agua
- Puré de frutas blandas (como bananas, duraznos y peras)
- Arroz pisado – bien cocido, blando y hecho puré

"Ahora puedo alcanzar y tomar un sonajero que me encanta agarrar y mordisquear. Me puedo sentar en una silla alta en la mesa con mi familia."

"Conozco el mundo que me rodea al ponerme de todo en la boca y esto lo puedo comer solo:"

- Tostada Zweibach
- Galletas de arrurruz
- Tostadas secas al horno
- Bizcochos amargos

NO ME DEN ESTOS ALIMENTOS

Estos alimentos me pueden provocar náuseas y hacerme ahogar:

- Verduras crudas (como zanahorias o apio) • Trozos grandes de carne o salchichas y embutidos
- Huesos de pollo • Nueces - incluyendo cacahuates • Fritos de papa o de maíz, rodajitas de banana fritas
- Frutas con piel o cáscara, como las manzanas • Frutas redondas, como las uvas • Galletas

Estos alimentos pueden producir caries dental:

- Kool-aid • Sodas • Té helado u otras bebidas con azúcar

2. Alimentos para comer con la mano

"Mira mamá, aprendí a sentarme solo y a recoger cosas pequeñas con el dedo pulgar y el índice."

Si su hijo puede hacer lo que dice este bebé, quiere decir que está listo para comer estos alimentos:

Cereales secos:

- Cheerios, Kix, Chex, u otros cereales secos fortificados con hierro y bajo contenido de azúcar

Frutas:

- Rodajas de banana
- Frutas frescas blandas cortadas en trocitos sin piel o cáscara (como melones, kiwi y duraznos)
- Cóctel de frutas enlatado (sin uvas) o frutas enlatadas (como peras y duraznos) cortadas en trocitos

Verduras:

- Verduras frescas bien cocidas o congeladas (como ejotes, brócoli y zanahorias)
- Verduras enlatadas (cómprelas con bajo contenido de sal o enjuáguelas con agua antes de servírselas al bebé)

Otros alimentos blandos:

- Palitos de queso, sólo queso duro (Cheddar, Monterey Jack, o queso suizo, cortado en palitos)
- Requesón de cuajada grande
- Bastoncitos de pescado o pescado al horno sin espinas
- Trozos pequeños de carnes tiernas (albondiguitas, carne de res, cerdo o pollo)
- Huevos revueltos * sólo la yema para los bebés menores de 1 año que tengan antecedentes familiares de alergia a los alimentos
- Tofu - cortado en cuadraditos

"Mastico los alimentos aunque no me salieron los dientes."

"Estoy orgulloso de mis nuevas habilidades y quiero hacer cosas solo, como beber de una taza y comer con las manos."

3. Más alimentos texturizados de las comidas de la familia

"Me puedo parar solito y caminar sosteniéndome de los muebles. Me pueden ver agarrando la cuchara de mis padres porque intento copiar todo lo que veo. Me gusta jugar con la cuchara y puedo comer con mis propias manos. Mamá todavía necesita darme de comer de vez en cuando, pero yo como casi todos los mismos alimentos que los demás."

¿Su bebé hace lo que describe este niño? Entonces, está listo para comer los alimentos que se enumeran a continuación.

Alimentos que puedo comer:

- Guisos espesos y suculentas sopas de verduras
- Comidas en estofado o cocinadas en una olla de cocción lenta
- Pollo y Bolas de masa
- Sopa de remolacha
- Trozos blandos de carnes y verduras cocidas mezclados con puré de papas
- Macarrones con queso
- Queso gratinado
- Lasaña, espagueti u otras pastas blandas
- Chile suave
- Tartas
- Platos de arroz bien cocido con arroz blando/pegajoso

NO ME DEN ESTOS ALIMENTOS

Estos alimentos me pueden provocar náuseas y hacerme ahogar:

- Verduras crudas (como zanahorias o apio) • Salchichas, embutidos o tocino
- Tacos • Nueces, incluyendo cacahuates • Palomitas de maíz • Uvas • Mantequilla de cacahuate • Coco
- Alimentos que se astillan como fritos de papa o maíz y las rodajitas de banana fritas
- Frutas con piel, con cáscara o redondas (como las manzanas o las uvas) • Maíz • Papas fritas
- Caramelos duros (como los caramelos Lifesavers o los de menta) • Frutas secas como pasas de uva, albaricoque o dátiles

Estos alimentos pueden producir caries dental:

- Kool-aid • Sodas • Té helado o bebidas con azúcar

Intro foods art_SPL.indd 4 1/29/07 11:27:41 AM

4. Darle de comer al piso: Aprendiendo a usar una cuchara

"Mírenme. Puedo caminar y me encanta tirar las cosas. Digo algunas palabras y sé muchas más. Quiero comer solo con una cuchara. Uy, le erré a la boca. ¡No importa!"

Esto es lo que puedo comer solito con una cuchara

Alimentos que se adhieren a la cuchara cuando los tomo o cuando la doy vuelta:

- Yogur
- Puré de manzanas, budines
- Avena de cereal cocida, crema de arroz, crema de trigo, sémola de maíz, Malt-O-Meal, harina
- Cheerios embebidos en leche
- Cerdo y frijoles picados o puré de chile suave
- Frijoles refritos
- Cazuelas
- Guisos
- Requesón
- Ensalada de huevos

Éstos son los alimentos que no puedo comer solo con la cuchara porque se resbalan:

- Sopas
- Natillas, Flan
- Frutas enlatadas
- Gelatina

5. Comidas que tienen que masticarse más

"Ahora soy un poco más grande. Al fin me salieron las muelas. Ahora me puedes dar trozos pequeños de alimentos más duros, como carne y verduras y frutas crujientes."

Estos alimentos necesitan las muelas (molares)

Crudos:

- Zanahorias, apio
- Brócoli
- Pepinos
- Repollo, ensalada de repollo, zanahorias y cebollas con mayonesa
- Coliflor
- Rábanos, nabos
- Castañas de agua
- Ananá
- Uvas cortadas por la mitad
- Otras frutas y verduras crudas

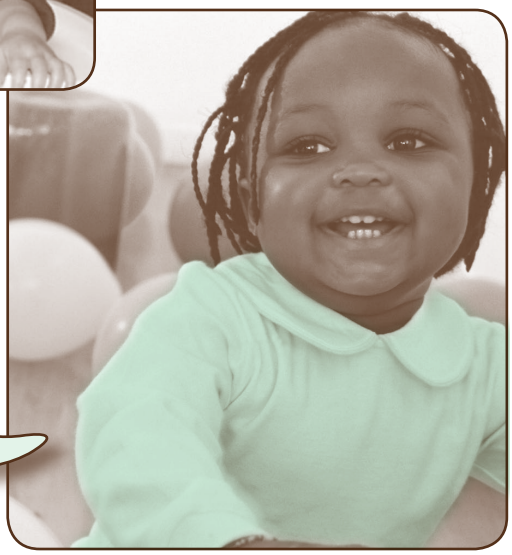
Otros alimentos:

- Frutas secas, como pasas de uva
- Coco rallado
- Carnes bien cocidas como carne de res, cerdo, pollo o pavo
- Salchichas y embutidos, cortados longitudinalmente

"Aunque me encanta caminar y correr, tengo que sentarme para comer así no me ahogo. Además, me gusta comer en la mesa con mi familia."

6.

"Ahora como muchas comidas diferentes de todos los grupos alimenticios. Puedo tomar la leche de mi taza en todas las comidas, ya no necesito mi biberón."*



"Tomando de la taza me ayuda a cuidar mis bonitos dientes nuevos."

**Dar leche entera hasta los 24 meses de edad*

Desarrollado originalmente por:
Denise Wolfe. RD, MEd, Pasante de Nutrición
Peggy Pipes, MRH, RD
Betty Lucas, MPH, RD
Centro de Desarrollo Humano y Discapacidad
(Ex Centro de Desarrollo Infantil y Retraso Mental)
Universidad de Washington

Para personas con discapacidades, esta publicación está disponible a pedido en otros formatos.
Para presentar una solicitud, llame al 1-800-525-0127.

WIC (servicio para mujeres, bebés y niños) es un programa que ofrece igualdad de oportunidades.

Washington State Department of Health

DOH 961-141 SP (Rev. 04/06)

Intro foods art_SPL.indd 8 1/29/07 11:27:47 AM