6-8mos_foodguide_ESP 3/9/05 1:34 PM Page 1

Para más información sobre servicios y programas para la salud de la familia, llame a la Línea de Información de Salud Familiar al 1-800-942-7434. Nuestro personal habla inglés y español. Estamos listos para ayudarle.

Alimentando a su Bebé de 6 a 8 Meses de Edad

Una buena nutrición es importante para la salud de su niño. Esta guía le ayudará a escoger los alimentos que su niño necesita para crecer sano.

Consejos para alimentar a su bebé

» Empiece dándole a su bebé frutas y vegetales en puré o colados. Las frutas y vegetales cocidos, enlatados o congelados son buenas opciones.

» La comida debe tener una textura blanda casi líquida. A medida que su bebé se acostumbre a comer alimentos sólidos, haga la mezcla más espesa y grumosa.

» Empiece con 1 a 2 cucharaditas de comida y con el tiempo vaya aumentando poco a poco la cantidad que le da a su bebé.

» Cuando su bebé empiece a probar nuevos alimentos, dele solamente uno a la vez. Ofrézcale el nuevo alimento por lo menos 2 a 3 veces por semana y esté alerta ante cualquier síntoma de alergia al alimento.

» Sírvale la comida a su bebé cuando el resto de la familia come. Es más probable que su bebé pruebe nuevos alimentos si come en compañía de la familia.

» Si usted desea aprender cómo preparar alimentos para su bebé, pregunte a su nutricionista.

LA SALUD DEBE SER PARTE DE SU FAMILIA

DEPARTAMENTO DE SALUD DE RHODE ISLAND

Crezca con WIC

6-8mos_foodguide_ESP 3/9/05 1:34 PM Page 3

A medida que empiece a darle más alimentos sólidos a su bebé, recuerde que éste aún necesita beber diariamente leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro.

Lo que su bebé puede hacer a esta edad

» Se sienta con algo de ayuda
» Sigue objetos con la vista
» Sostiene la cuchara y comienza a comer por sí solo
» Empieza a masticar alimentos sólidos y más gruesos
» Sostiene el biberón, taza o vaso con una o ambas manos
» Empieza a utilizar los dedos para recoger objetos
» Le brotan los primeros dientes incisivos, cuya función es cortar la comida
» Desea tocar, saborear y oler todo lo que esté a su alcance

Nuevos alimentos que puede ofrecerle a su bebé

A medida que empiece a darle más alimentos sólidos a su bebé, recuerde que éste aún necesita beber diariamente leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro. A esta edad, puede empezar a ofrecerle alimentos blandos que pueda tomar con los dedos y frutas, vegetales y jugos, tales como:

Vegetales

Calabaza
Batata
Zanahoria
Espinaca
Chícharos
Ejotes
Plátano

Frutas

Compota de manzana
Pera
Banano
Ciruelas pasa
Mango
Papaya
Melocotón (Durazno)

Alimentos que Pueda Tomar con los Dedos

Cereal seco
Galletas para la dentición
Rebanada de pan tostada

Los Primeros Jugos para el Bebé

A partir de los seis meses de edad, puede darle a su bebé jugos 100% puros o jugos permitidos por el programa WIC.

» Ofrézcale solamente de 2 a 4 onzas de jugo por día. Demasiado jugo puede provocarle diarrea a su bebé.
» Sírvale siempre el jugo en una taza o vaso, no en biberón. Utilizar una taza o vaso ayuda a su bebé a aprender una nueva destreza.

Alimentos que debe evitar

Su bebé aún es demasiado pequeño para comer muchos de los alimentos sólidos porque algunos de estos pueden provocarle reacciones alérgicas o atragantarlo. A esta edad, **no le dé** a su bebé los siguientes alimentos:

» Productos lácteos como leche, yogur y queso
» Dulces como caramelos, galletas o pastel (torta, queque, bizcocho)
» Nueces de árbol tales como las de nogal (“walnuts”) y pacanas (“pecan nuts”)
» Vegetales crudos
» Huevos
» Carne
» Perros Calientes
» Uvas
» Maní (cacahuates)
» Pescado/Mariscos
» Semillas
» Miel de abeja
» Mantequilla de maní (cacahuate)
» Palomitas de maíz