

# Alimentación de los bebés

El desarrollo infantil y las habilidades de alimentación



Recursos:

Feeding Infants: A Guide for Use in the Child Nutrition Programs. USDA  
*Breastfed Babies Welcomed Here*, A Guide for Child Care Providers, USDA  
What's in a Meal? A Resource Manual for Providing Nutritious Meals in the CACFP.

Recetas adaptadas de: Michigan State Cooperative Extension Service

## Los infantes y el CACFP

Como proveedor que participa en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP), usted tiene que ofrecer participación a todos los niños, incluso de los bebés, en su cuidado. Para cumplir con esto, usted tiene que ofrecer una fórmula fortificada con hierro para infante aprobada, cereales fortificados para infante, comidas para infantes apropiadas que cumplen el patrón de comida de infantes. Vea la página 3 para información acerca de las fórmulas para infantes aprobadas.

El padre o guardián del bebé puede rehusar su selección de fórmula fortificada con hierro para infante. El padre puede elegir suplir leche materna o una fórmula aprobada de su opción. No esperamos que usted supla una fórmula fortificada con hierro diferente a cada bebé en su cuidado. Usted no es requerido suplir una fórmula, que requiere una declaración por un médico, aun sea médicamente necesario.

Usted puede reclamar a un bebé en el programa de alimentos aun cuando los padres elijan suplir la leche materna o fórmula hasta que el infante este dispuesto según su desarrollo para aceptar alimentos sólidos.

Cuando el bebé este dispuesto para aceptar alimentos sólidos a base diario en cada servicio de comida, usted tiene que suplir los alimentos para cumplir con el patrón de comida de infante en orden de continuar de reclamar el bebé. Si el padre elige suplir todos los alimentos del bebé y la fórmula, usted no puede reclamar al bebé.

Un formulario de Registro de Niño tiene que ser completado para cada bebé en su cuidado, aunque el bebé participe o no en el CACFP. Usted tiene que registrar el nombre de la fórmula fortificada con hierro aprobada que usted ofrece en su guardería infantil.

Alimentación y apoyo ayuda a los bebés a establecer relaciones calidas con las proveedoras, igual a los padres, y es esencial permitir que los bebés coman bien y desarrollen actitudes sanas hacia su propia persona y otros. La buena nutrición es esencial al crecimiento rápido y desarrollo que ocurre durante el primer año del bebé.

Usted y los padres son socios en la relación de alimentación del bebé. Es importante que se comuniquen frecuentemente así pueden coordinar los alimentos que sean ofrecidos en la casa con los alimentos ofrecidos en la guardería. La decisión en cuanto los alimentos específicos ofrecidos tiene que ser hecha en consulta con los padres.

Favor de compartir libremente la información en este adiestramiento con la familia cuando usted desarrolle su correspondencia con ellos referente los hábitos diarios del bebé y consumo de alimentos.

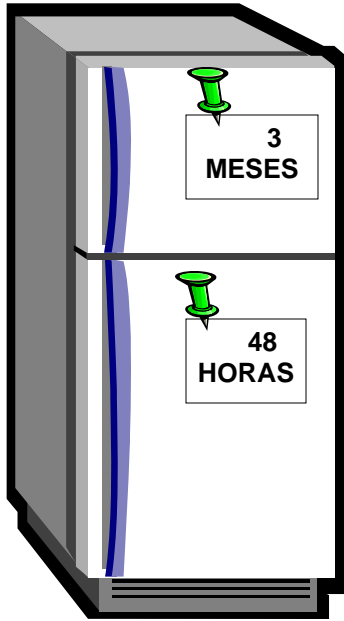
El patrón de comida de infantes del CACFP es diseñado para reunir las necesidades alimenticias de los niños desde el nacimiento a el primer cumpleaños. El patrón corresponde con los cambios en la textura de los alimentos y el estilo de alimentación durante el primer año de vida. Provee la flexibilidad necesario para reunir las diferencias individuales en el desarrollo de cada niño.



## La lactancia materna

La leche materna es el mejor alimento para bebés y la única comida que un bebé necesita durante los primeros 4 a 6 meses de vida. Anime a las madres que amantan a continuar amamantar, la cual es mejor para el bebé y la madre.

La leche materna necesita ser guardada y manejada adecuadamente para evitar deterioración. Pida que la leche materna sea rotulada, incluso de la fecha exprimida y refrigerada enseguida después de exprimir.

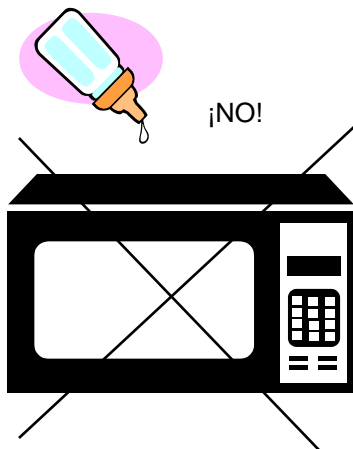


### Conservar leche materna

Guarde leche materna en el refrigerado y usela dentro de **48 horas** de exprimir. Coloque la leche materna en la parte de atrás del refrigerado donde es más frío. Trate de mantener 2 a 3 onzas de leche materna en su congelador en caso que el bebé necesite más leche cualquier otro día. Leche materna puede ser congelada hasta **3 meses** desde el momento que fue exprimida. Rotule la leche materna. Use la leche más vieja primero. Siempre revise la fecha de la leche materna. Asegúrese que sea usada dentro de las **48 horas** permitidas para el almacenamiento seguro de leche materna o las **24 horas** permitidas para leche congelada que ha sido descongelada. Vote cualquier leche materna que ha sido guardada por mucho tiempo.

### Manejar leche materna

Siempre lave sus manos antes de manejar un biberón o alimentar al bebé. Use solo biberones, tetillas, y vasos limpios. Para bebés que no gatean, biberones y tetillas deben ser esterilizados. Esterilice al hervir en agua por 5 minutos o lavar en el lavaplatos si necesita re-usarlos.



### Descongelar/tibiar leche materna

Descongele leche materna al sujetar bajo en un chorro de agua fría. No deje la leche materna fuera a temperatura ambiente. **No descongele leche materna sobre la estufa o en el microonda.** Caliente directo destruye las sustancias especiales que protegen la salud del bebé.

Tibie leche materna al colocar el biberón en un caldero de agua tibia o sujetar el biberón bajo un chorro de agua tibia por unos minutos. Calentar en el microonda causa partes calientes en la leche que puede quemar la boca o garganta del bebé. Estas partes calientes pueden permanecer aunque usted agite el biberón.

Para algunos bebés amamantados que regularmente consumen menos que la cantidad mínima de leche materna por servicio, una porción de la cantidad mínima puede ser ofrecida, añadiendo leche materna si el bebé todavía tiene hambre.

Usted puede reclamar leche materna solo cuando usted lo sirve en un biberón. Si la madre amamanta al bebé en la guardería, usted puede reclamar solo cuando el bebé está dispuesto según su desarrollo para comer otros alimentos provisto por usted para completar el patrón de comida.

## Formula fortificada con hierro para infantes

Formula fortificada con hierro para infantes es el mejor alimento para el bebe cuando el bebe no es amamantado o cuando un suplemento a la leche materna es necesario.

Formula de infante significa cualquier fórmula fortificada con hierro destinado al uso dietético únicamente como un alimento para bebés normales y sanos; con exclusión de esas fórmulas específicamente formulados para los bebés con defectos congénitos de metabolismo o problemas digestivo o absorción. Formula para infantes, tiene que ser servida ,en forma liquida a la dilución recomendada.

La etiqueta de la formula tiene que declarar "con hierro" o "fortificada con hierro". Las etiquetas de formula que dicen "*low iron*" no reúnen los requerimientos del patrón de comida. Formulas bajas en hierro y otras formulas pueden ser servidas solo como un sustituto dietética bajo una nota, de un medico o autoridad medica reconocida, especificando su uso, esta en archivo con YFCI.

### **Formulas que requieren una Declaración de un Medico**

Alimentum  
Nutramigen  
Pregestimil  
Formulas bajo en hierro (todos tipos)  
Leche de vaca (cualquier tipo)

Usted es requerido a tener disponible y ofrecer a los padres una formula fortificada con hierro. Los padres pueden rehusar la formula y suplir la formula fortificada con hierro preferida o leche materna.

**Una declaración de un medico no es requerido para las siguientes formulas fortificadas con hierro.**

### **Algunas formulas de infantes acreditadas Nacimiento hasta 12 meses**

Good Start  
Enfamil LIPIL  
Enfamil AR  
Parent's Choice (vendidos en Wal-Mart)  
Parent's Choice Soy  
CVS Infant Formula with Iron  
Walgreens Infant Formula

Prosobee  
Similac with Iron  
Similac Lactose Free  
Target Infant Formula  
Target Soy Infant Formula

### **4 meses hasta 12 meses de edad**

(Formulas "Follow-Up" son específicamente diseñadas para bebes que comen alimentos sólidos. No le sirva a bebes menores de 4 meses sin una declaración del medico.)

Enfamil Next Step Lipil  
Enfamil Next Step Prosobee Lipil  
Good Start 2  
Good Start 2 Soy

**Para una lista más completa vaya a:**

**<http://www.fns.usda.gov/cnd/care/Regs-Policy/InfantMeals/FormulaList.htm>**

### **Preparación y almacenamiento de formula**

- Nunca use formula de latas que tienen golpes, o partes oxidadas.
- Nunca use formula después de la fecha de expiración.
- Siempre lave sus manos con jabón y agua antes de preparar formula.
- Prepare formula de infante con agua fría de la llave o agua en botella. Agua caliente de la llave puede resultar en un alto riesgo de exposición a plomo.
- Siga cuidadosamente las instrucciones para mezclar la formula. Formula que es diluida con muy poca agua pone estrés en los riñones del bebe y sistema digestivo y puede resultar en deshidratación. Formula diluida con demasiado agua puede intervenir con el crecimiento del bebe.
- **Nunca caliente un biberón en el microonda.** Los líquidos se calientan demasiado o desarrollan partes calientes. Tibie el biberón bajo un chorro de agua tibia antes de alimentar al bebe.
- **Guarde la formula preparada en el refrigerador y úsela dentro de 24 horas.**
- Una vez que abra una lata de formula lista para usar o formula liquida concentrada, tape, guarde en el refrigerador y úsela dentro de 48 horas.
- Deseche cualquier cantidad de formula que sobra después de terminar de alimentar al bebe.

## Prevenga las caries dentales

En la mayoría de los niños, los dientes primarios comienzan a brotar a la edad de 6 meses. Al esto suceder, el bebe esta en riesgo de caries dentales. Los dientes primarios son importante. Ellos ayudan al bebe comer y aprender a hablar correctamente. Los dientes mantienen el espacio necesario para los dientes permanentes que eventualmente brotan.

Las caries en la infancia asociado con el biberón puede ocurrir cuando:

- Cuando los bebes con dientes son permitidos dormirse con un biberón en la boca. Al dormir, la producción de saliva disminuye y el liquido del biberón se puede acumular alrededor de los dientes.
- Los bebes son permitidos a beber de un biberón (que contiene jugo, líquidos dulces, o formula) por un periodo de tiempo extendido.

La azúcar en jugo, líquidos dulces, y formula son usadas por la bacterias en la boca para producir ácidos que causan caries serias. Para prevenir caries dentales en los bebes:

- Solo sirva leche materna o formula en un biberón.
- No sirva jugo en un biberón.
- Ofrezca el biberón solo en la hora de comer, no la hora de dormir. Si el bebe se duerme durante una comida, mueva un poco el bebe durante la alimentación para estimular que el bebe trague antes de acostar el bebe.
- Siempre cargue al bebe en brazos mientras le da de comer. **Nunca lo deje con un biberón en la boca sujetándolo de alguna forma.**
- Solo ofrezca un pacificador sencillo y limpio. Nunca le de al bebe un pacificador mojado con miel, jarabe, azúcar, u otra sustancia dulce.
- No sirva agua sazónada con cualquier endulzante y otro liquido dulce en un biberón o vaso.

- No use un biberón de jugo frío para aliviar las encías del bebe.
- Provea 100% jugo de fruta en un vaso. Limite a 4 onzas (1/2 taza) de jugo de fruta al día.
- No permita que el bebe (o cualquier bebe) cargue con una bebida continua en un biberón o vaso.
- No le sirva a los bebes alimentos dulces, tales como: las paletas, dulces, barras de chocolates, cereales dulces, o alimentos dulces pegajosos.
- Gradualmente comience a servir líquidos en biberón a un vaso después de la edad de 6 meses, cuando el bebe ya esta comiendo alimentos sólidos y puede beber de un vaso.
- Limpie la boca del bebe con una toalla limpia después de cada alimentación.

---

## Introducir alimentos sólidos

Cuando el bebe este listo según su desarrollo para aceptar alimentos sólidos, ellos deben ser ofrecidos para cumplir una comida acreditada en el CACFP. Refiérase a la Tabla 2 en la pagina 10 para revisar como las etapas en la infancia corresponden al patrón de comida de infante.

No sirva alimentos sólidos a bebes menores de 4 meses, sin instrucciones escritas del medico. **No le añada cereal para infante o cualquier otro alimento en el biberón.** Si el bebe no esta listo para comer una papilla por cuchara, no esta listo según su desarrollo.

**Durante la introducción de alimentos sólidos a los bebes entre 4-7 meses, no registre los alimentos en el menú. Registre solo los alimentos sólidos cuando el bebe este dispuesto a comer de los alimentos diariamente en cada servicio de comida.**

Los bebés que se desarrollan normalmente le demostrarán a usted cuando ellos están dispuestos a comer alimentos sólidos en varias maneras:

- ✓ Puede sostener su cuello firmemente mientras se sienta sin apoyo.
- ✓ Está interesado en alimentos.
- ✓ Trae su labio de abajo hacia dentro al remover la cuchara de su boca.

Los bebés demuestran cuando no tienen interés o están satisfecho al:

- ✓ Inclinar hacia atrás.
- ✓ Voltar su cabeza o cuerpo.
- ✓ Empujar alimentos fuera de su boca.

### Introducir alimentos sólidos muy temprano:

- \* puede aumentar el riesgo de ahogamiento.
- \* puede aumentar el riesgo a desarrollar alergias o intolerancias a alimentos.
- \* resultar en que el bebé consuma menos leche materna/formula y no reciba suficiente calorías o nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo apropiado.
- \* **NO** ayuda a los bebés dormir toda la noche o reduce el número de alimentaciones necesarias en el día.

### Introducir alimentos sólidos muy tarde puede aumentar:

- \* el riesgo que los bebés no aprendan comer alimentos sólidos apropiadamente.
- \* el riesgo de malnutrición.
- \* el desarrollo de anemia debido a la deficiencia de hierro.
- \* el riesgo que el bebé no crezca normalmente.

### Alimentos para infantes ~ preparados comercialmente VS. caseros

Alimentos para infante preparados comercialmente son seguros, sanos, y convenientes. **Solo cereal para infante fortificado con hierro reúne el requerimiento para el cereal de infante.**

Frutas, vegetales, carnes y alternativas pueden ser compradas comercialmente o preparadas en la casa.

## Alimentos para infantes preparados comercialmente

### Cereal de infante fortificado con hierro

<u>Acreditado</u>	<u>No-Acreditado</u>
<p><b>Cereal para infante:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortificado con hierro</li> <li>• Puede ser mezclado con leche materna o IFIF</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereales para adultos tales como los Cheerios, Farina, Cream of Rice</li> <li>• Cereal para infante con sabores de frutas</li> </ul>

### Frutas y Vegetales

<u>Acreditado</u>	<u>No-Acreditado</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta o vegetal es el primer ingrediente</li> <li>• Contiene varias frutas o vegetales</li> <li>• Agua no es el primer ingrediente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comidas combinadas en tarros</li> <li>• Cereales con fruta en tarros</li> <li>• "Desserts"</li> <li>• Agua es el primer ingrediente</li> <li>• Contiene DHA</li> </ul>

### Carnes y alternativas de carne

<u>Acreditado</u>	<u>No-Acreditado</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Purés de carnes sencillas para infantes:</li> </ul> <p>pollo, res, pavo, cordero, venado, jamón</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comidas combinadas</li> <li>• Palitos de carne</li> <li>• Pescado empanado, y enlatado con huesos</li> <li>• Yogurt</li> <li>• Nueces, semillas, y mantequillas de nueces/semillas</li> </ul>



## Alimentos para infantes preparados en la casa

Como proveedor, es probable que usted cuide un grupo de niños de varias edades. Mientras usted reúne el patrón de comida de infantes, usted puede cumplir las necesidades de todos, ahorrar dinero, y tiempo al servir algunos de los mismos alimentos a todos los niños. Usted tiene que asegurar a:

- La comida es preparada y se almacenan de forma segura
- servir la textura apropiada.
- cocer los alimentos de tal manera que conserva los nutrientes.
- preparar los alimentos sin azúcar, sal o grasa adicional.

Tienes que tomar precauciones para asegurar que los alimentos no contengan ingredientes que pueden causar alergias. Tal vez, frutas sencillas, vegetales cocidos, y carnes son fáciles de modificar en una textura apropiada para bebés. Una licuadora o molador pequeño facilita este proceso.

### Recetas para alimentos de bebés caseros

#### Fruta o vegetal cocido:

Hace 12 cucharadas de fruta o vegetal

3/4 taza de fruta o vegetal fresco  
1-2 cucharadas de agua

Pele y corte la fruta o vegetal en pedazos pequeños. Cocine a vapor en una poca agua conservando los nutrientes, hasta tierno. Licue con el líquido. Maje con un tenedor, licue o pase por un molador de alimentos. Haga un puré de la textura apropiada para el bebé. Sirva o congele.

#### Fruta fresca:

Hace 12 cucharadas de fruta. Ajuste las cantidades si no es congelado.

3/4 taza de fruta madura (o enlatada en su jugo)  
1-2 cucharaditas de agua o agua y jugo de limón para prevenir oxidación

Remueva la piel y semillas. Haga un puré o muela hasta la textura apropiada según el desarrollo del bebé.

## Algunas frutas y vegetales para usar:

Fruta: manzanas, peras, melocotones, nectarinas, albaricoques, ciruelas, bananas (no congelan bien). Evite frutas cítricas y altos en ácido. Demora el uso de bayas si miembros de la familia sufren de alergias.

Vegetales: papas, batatas dulces, habichuelas verdes tiernas, arvejas verdes dulces, calabaza. Introduzca después de 6 meses de edad: espinaca, remolacha, nabos, zanahorias, y collard greens. Estos vegetales son naturalmente altos en nitratos los cuales pueden enfermar niños menores de 6 meses.

***Nunca añada azúcar o sal. Nunca sirva miel a un niño menor de la edad de un año.***

#### Carne/alternativa de carne

Hace 8 cucharadas de carne/alternativa de carne

1/2 taza de carne cocida  
2-4 cucharadas de caldo de carne o fórmula

Use pedazos pequeños de carne magra cocida tales como: pollo, res, pavo, o cerdo. No añada sal o grasa. Para cocer, remueva la piel, grasa y tejidos conectivos. Si usa pescado, solo use pesca variada tales como: abadejo, bacalao, platija. Asegurase de remover todos los huesos. No use mariscos.

Cocine sobre fuego lento en una pequeña cantidad de caldo o agua. (Use un termómetro de carne para revisar la temperatura.) Cocine a 165°F. Drene y use el líquido o fórmula para hacer un puré o moler a la textura apropiada para el bebé. Sirva o congele.

#### Puré de yema de huevo

Hace 2 cucharadas de carne/alternativa de carne

1 huevo  
1 cucharada de fórmula  
Agua

Hierva el huevo hasta duro, 15 minutos. Pele y corte el huevo en mitad. Remueva la yema. Maje la yema con la fórmula. Sirva o congele.

Solo sirva yema de huevos a niños menores de un año cuando no hay un historial de alergia a huevos en la familia.

### **Frijoles y arvejas secas cocidas:**

Tales como los frijoles de riñón, pintas, arvejas secas y lentejas. Maje con agua a la textura apropiada. Si usa frijoles enlatados, drene y enjuague para remover la sal adicional. Use como una alternativa de carne o vegetal.

### **Congelar alimentos de infante caseros:**

Después de cocer, inmediatamente sirva estos alimentos o guarde en el refrigerador por no más de 24 horas. Usted puede congelar y usar dentro de un mes.

Método de cubos de hielo: mida y eche el puré de alimento cocido en la secciones de una bandeja de cubos de hielo. Cubra con envoltura plástica o aluminio. Cuando este congelado sólido, los cubos pueden ser almacenados en congelador en el bolsas para el congelador.

Método de bandeja de hornear galletas: Coloque 1-2 cucharadas del alimento sobre una bandeja limpia. Cubra, congele y almacene como las instrucciones de arriba.

Descongele seguramente de acuerdo a las pautas en “Conceptos básicos sobre la seguridad alimentaria” que usted recibió en Febrero del 2010.

### **Meriendas para bebés entre 8-12 meses**

Cuando el bebé este dispuesto según su desarrollo para alimentos de dedos, y después de consultar con los padres, una porción de pan o galleta tiene que ser servida y registrada en la merienda.

- Sirva solo galletas y panes hechos de harina enriquecida o grano integral.
- Evite cualquier alimento que presenta un riesgo de ahogamiento, tales como los pretzels duros o tortilla chips.
- No sirva cualquier pan o galleta hecha con miel o que contenga nueces, semillas, o pedazos duros de granos integrales.
- No sirva galletitas dulces, barras de cereal, tortas, o brownies.

- Los Cheerios, especialmente Honey Nut, o cualquier otro cereal para adultos no es aceptable como un sustituto de pan o galleta.

### **Otros alimentos**

Otros alimentos sanos que no están en lista en el patrón de comida de infante pueden ser servidos en adición a los alimentos requeridos, pero no como sustitutos. Algunos ejemplos son arroz, fideos, o pan en la consistencia apropiada según la edad en una comida excepto en la merienda.

### **Recordatorios para registrar las comidas de los infantes**

- Documente la cantidad del alimento ofrecido en cada servicio de comida en cumplimiento con el patrón de comida.
- Registre el tipo de grano de cereal de infante fortificado con hierro. Ejemplo: arroz o cebada.
- Registre un menú separado para cada bebé.
- Registre los alimentos sólidos servidos al bebé entre 4-7 meses solo cuando el bebé este listo según su desarrollo y los alimentos son servidos diariamente.
- Sirva y registre los alimentos requeridos a bebés entre 8-12 meses.
- Sirva y registre un pan o galleta al bebé entre 8-12 meses cuando usted y los padres deciden que el bebé esta dispuesto para alimentos de dedos.
- Las cantidades de alimentos registrados tienen que ser servidos al bebé, pero pueden ser servidos durante un periodo de tiempo consistente con los hábitos de comer del bebé.




### **Patrón de comida de infante y tabla del desarrollo del infante**

Use el patrón de comida de infante, secuencia del desarrollo del infante (Tabla 1) y habilidades de alimentación (Tabla 2) como guías para comidas acreditadas y para determinar si el bebé esta dispuesto






# PATRON DE COMIDA DE INFANTES




0 a 3 meses

Desayuno		4 a 6 onzas fluidas de Formula para Infante Fortificada con Hierro (IFIF) o leche materna*
Merienda		4 a 6 onzas fluidas de Formula para Infante Fortificada con Hierro (IFIF) o leche materna*
Almuerzo o Cena		4 a 6 onzas fluidas de Formula para Infante Fortificada con Hierro (IFIF) o leche materna*

4 a 7 meses

Desayuno		4 a 8 onzas fluidas de Formula para Infante Fortificada con Hierro (IFIF) o leche materna* 0 a 3 cucharadas de Cereal para Infante Fortificado con Hierro **
Merienda		4 a 6 onzas fluidas de Formula para Infante Fortificada con Hierro (IFIF) o leche materna*
Almuerzo o Cena		4 a 8 onzas fluidas de Formula para Infante Fortificada con Hierro (IFIF) o leche materna* 0 a 3 cucharadas de Cereal para Infante Fortificado con Hierro ** 0 a 3 cucharadas de fruta y/o vegetal**

8 meses hasta su primer cumpleaños

Desayuno		6 a 8 onzas fluidas de Formula para Infante Fortificada con Hierro (IFIF) o leche materna* 2 a 4 cucharadas de Cereal para Infante Fortificado con Hierro 1 a 4 cucharadas de fruta y/o vegetal
Merienda		2 a 4 onzas fluidas de Formula para Infante Fortificado con Hierro (IFIF) o leche materna* o jugo de fruta 100% puro (sirva jugo en una taza mientras el infantes este sentado) 0 a 1/2 tajada de pan** o 0 a 2 galletas**
Almuerzo o Cena		6 a 8 onzas fluidas de Formula para Infante Fortificada con Hierro (IFIF) o leche materna* 1 a 4 cucharadas de fruta y/o vegetal 2 a 4 cucharadas de Cereal para Infante Fortificado con Hierro ** y/o 1 a 4 cucharadas de carne, pescado, yema de huevo, frijoles o arvejas secas cocidas o 1/2 a 2 onzas de queso o 1 a 4 onzas de requesón o queso procesado o esparza de queso

\* O una porción de ambos.

\*\* Una porción de este componente es requerido cuando el infante este listo según su desarrollo para aceptar el alimento.

El componente de pan/galleta tiene que ser hecho de grano integral o harina enriquecida.

Tabla 1

## Secuencia del desarrollo infantil y habilidades de alimentación en infantes normales de termino completo

### HABILIDADES SEGÚN SU DESARROLLO






Edad aproximada del bebe	Patrones de la boca	Habilidades manuales y corporal	Habilidades de alimentación
<p><b>Nacimiento a 5 meses</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflejo de chupar/ tragar</li> <li>• Reflejo de la lengua</li> <li>• Reflejo de búsqueda</li> <li>• Reflejo nauseoso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control pobre de la cabeza, cuello, tronco</li> <li>• Trae sus mano a la boca alrededor de 3 meses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traga liquido pero empuja la mayoría de los alimentos sólidos de la boca</li> </ul>
<p><b>4 meses a 6 meses</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trae el labio de arriba o abajo hacia dentro según la cuchara es removida de la boca</li> <li>• Mastica moviendo su quijada arriba y bajo</li> <li>• Puede transferir alimentos de alante hacia atrás en la lengua para tragar</li> <li>• Reflejo nauseoso</li> <li>• Abre la boca cuando ve la cuchara cerca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sienta con apoyo</li> <li>• Sostiene la cabeza cuando se sienta</li> <li>• Usa su mano completa para agarrar objetos (agarre palmar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma una cucharadita llena de puré de alimento y se lo traga sin ahogarse</li> <li>• Bebe cantidades pequeñas de un vaso cuando es sujetado por otra persona, sin derrames</li> </ul>
<p><b>5 meses a 9 meses</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empieza a controlar la posición de los alimentos en la boca</li> <li>• Mastica moviendo su quijada arriba y bajo</li> <li>• Posiciona el alimento entre las quijadas para masticar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empieza a sentarse solo sin apoyo</li> <li>• Sigue los alimentos con sus ojos</li> <li>• Empieza a usar su pulgar y dedo índice para recoger objetos (agarre pinzar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empieza a comer alimentos majados</li> <li>• Come de una cuchara fácilmente</li> <li>• Bebe de un vaso con poco derrames</li> <li>• Empieza alimentarse a si mismo con sus manos</li> </ul>
<p><b>8 meses a 11 meses</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mueve alimentos de un lado a otro en la boca</li> <li>• Empieza a curvar los labios alrededor de la orilla del vaso</li> <li>• Empieza a masticar en un patrón rotario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sienta solo fácilmente</li> <li>• Transfiere los objetos de la mano a la boca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empieza a comer alimentos suaves molidos finos o en pedazos pequeños</li> <li>• Empieza experimentar con un cuchara pero prefiere comer con sus manos</li> <li>• Bebe de un vaso con menos derrames</li> </ul>
<p><b>10 meses a 12 meses</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede masticar en un patrón rotativa - movimiento diagonal de la quijada mientras mueve un bocado de un lado al medio de la boca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empieza a subir la cuchara a la boca</li> <li>• Empieza a sujetar un vaso</li> <li>• Buen coordinación de ojo a mano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Come alimentos de mesa picados y en pedazos pequeños</li> <li>• Empieza alimentarse si mismo con una cuchara sin ayuda</li> </ul>

Tabla 2

## La alimentación del bebe el primer año

Los bebes crecen rápidamente durante el primer año de sus vidas y hacen muchos cambios en los tipos de alimentos ellos son capaz de comer. Según crecen los bebes y

se desarrollan, vele por los siguientes signos que le dirán a usted cuando ellos están dispuestos para un alimento nuevo.

### EDAD DEL BEBE:

### CUANDO LOS BEBES PUEDAN:

### SIRVA:

#### Nacimiento a 3 meses



- Solo chupar y tragar

#### SOLO LIQUIDOS

- Leche materna
- Formula de infante fortificada con hierro

#### 4 meses a 7 meses



- Traer el labio de arriba o abajo hacia dentro según la cuchara es removida de la boca
- Mover la lengua para arriba y bajo
- Sentarse con apoyo
- Tragar alimentos semisólidos sin ahogarse
- Abrir la boca cuando ve alimentos
- Beber de un vaso sin ayuda, sin derrames

#### ANADA ALIMENTOS SEMISOLIDOS

- Cereales de infantes con hierro
- Puré de vegetales\*
- Puré de frutas\*

*\* pueden ser introducidos más tarde en el grupo de edad*

#### 8 meses a 11 meses



- Mover la lengua de un lado a otro
- Empezar a alimentarse si mismo con un cuchara sin ayuda
- Empezar a masticar y tiene algunos dientes
- Empezar a sujetar alimentos y usar sus dedos para alimentarse a si mismo
- Beber de un vaso con ayuda, con menos derrames

#### ANADA COMIDAS DE LA MESA, MODIFICADAS

- Fruta suave picada o majada
- Vegetal majado o vegetal suave cocido
- Yema de huevo cocido
- Puré de carnes/aves
- Frijoles o arvejas cocidas y majadas
- Requesón o palitos de queso
- Pedazos de pan suave
- Galletas
- Leche materna, formula fortificada con hierro, o jugo de fruta en un vaso



# Yours for Children, inc.

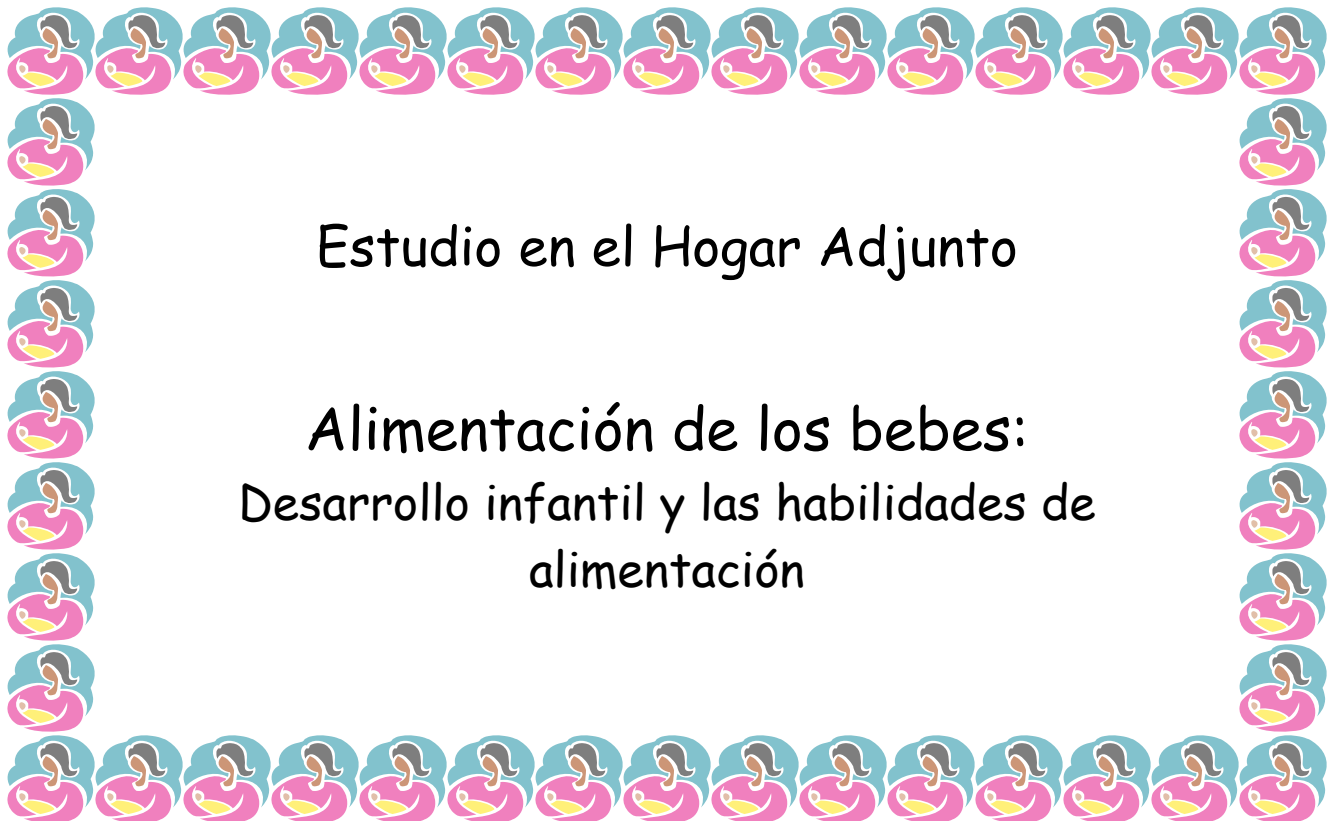
303 - 313 Washington Street  
Auburn, MA 01501  
1-800-222-2731  
www.yoursforchildren.com

Non Profit Org.  
U.S. Postage  
PAID  
Permit No. 37  
Auburn, MA

Address Service Requested

One hundred percent of the funding for this program and publication is provided by USDA and, therefore, any publications may be freely copied by USDA, the Massachusetts Department of Elementary and Secondary Education, and by any other institutions under the Child and Adult Care Food Program. Please credit the listed source when given or **Yours for Children, Inc.** when not given.

TO:



## Estudio en el Hogar Adjunto

### Alimentación de los bebés: Desarrollo infantil y las habilidades de alimentación

De acuerdo a la ley federal y la póliza del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución es prohibido a discriminar a base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o incapacidad. Para registrar una queja de discriminación, escriba al USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410 o llame (800) 795-3272 o (202) 720-6382 (TTY). USDA es un proveedor e empleador de oportunidades iguales.