

La alimentación de los bebés y los niños pequeños

Un reconocimiento a las comidas de la herencia hispana

En base a las Recomendaciones alimenticias para los estadounidenses

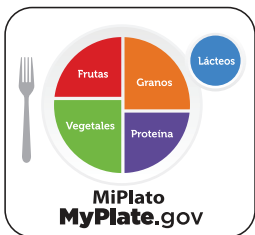
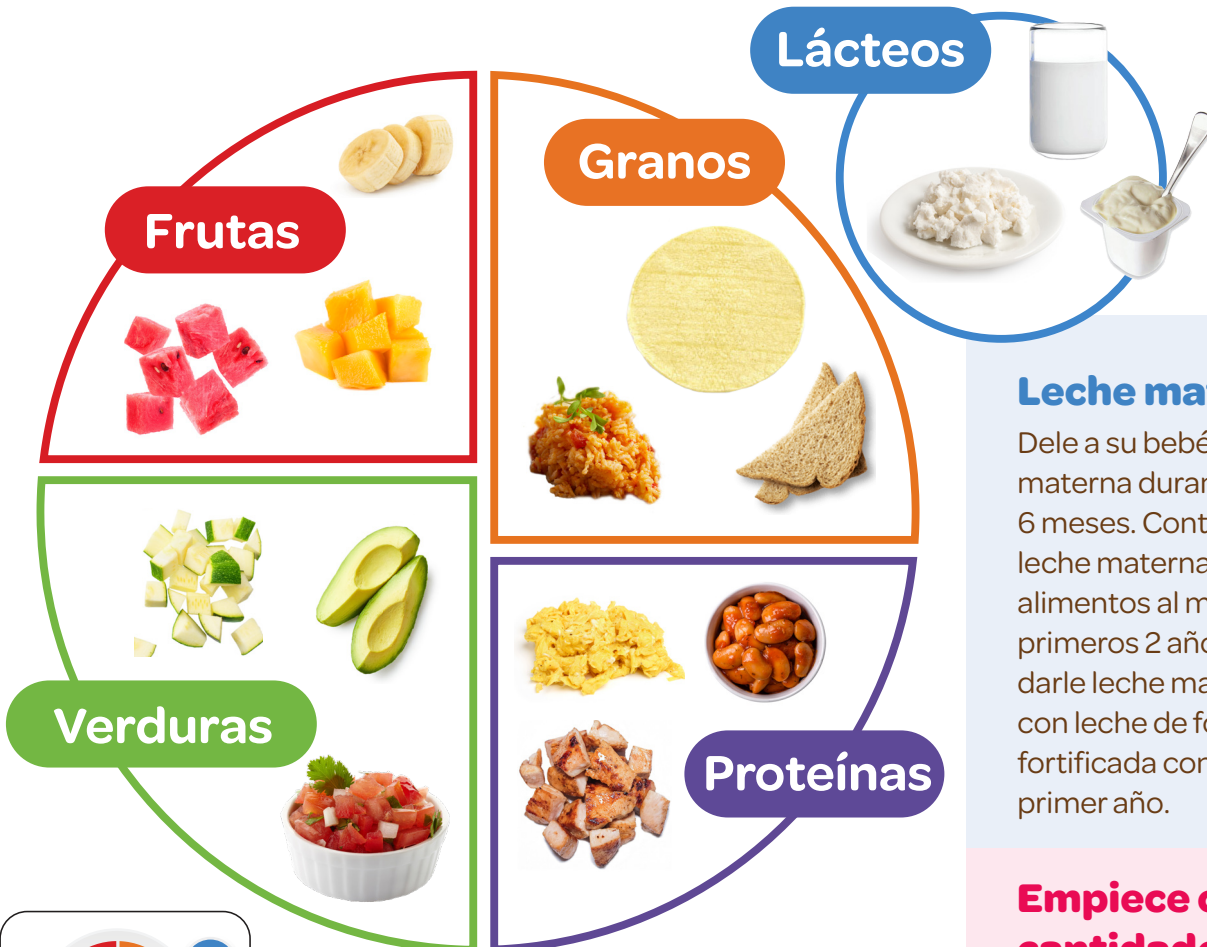
Cada bocado cuenta



La alimentación de los bebés y los niños pequeños

Un reconocimiento a las comidas de la herencia hispana

Los diferentes alimentos de todos los grupos alimenticios contribuyen en conjunto a fortalecer la salud, el cuerpo y el cerebro de los niños.



Mantenga el sabor tradicional de las comidas hispanas y al mismo tiempo siga ayudando a su hijo a comer de manera sana usando MiPlato como guía.

Empiece a poner condimentos en las comidas en cualquier momento después de los 6 meses:

- Cebolla
- Ajo
- Cilantro
- Orégano
- Albahaca
- Comino
- Canela

Leche materna

Dele a su bebé solamente leche materna durante los primeros 6 meses. Continúe dándole leche materna junto con otros alimentos al menos durante los primeros 2 años. Si no puede darle leche materna, aliméntelo con leche de fórmula comercial fortificada con hierro hasta su primer año.

Empiece con cantidades pequeñas

Aproximadamente a los 6 meses, trate de darle a su bebé alimentos de todos los grupos alimenticios si es posible. Quizás su bebé solo coma un bocado mientras va aprendiendo a gustar un poquito de cada grupo.

Nutrición

Su niño necesita muchos nutrientes para crecer, como hierro, colina, zinc, calcio y vitamina D. Dele alimentos ricos en nutrientes con la mayor frecuencia posible.



Su turno:

¿Qué comidas tradicionales le prepara a su familia con los alimentos de cada uno de los grupos alimenticios?

Alimentos que ayudan al desarrollo del cuerpo y el cerebro del bebé



La alimentación de los bebés y los niños pequeños

Un reconocimiento a las comidas de la herencia hispana

El cuerpo y el cerebro de su bebé cambian mucho durante los primeros 2 años de vida. Alrededor de los 6 meses, su bebé comienza a necesitar más nutrientes además de la leche materna o leche de fórmula comercial fortificada.

Desarrollar **el cerebro** para apoyar el aprendizaje.



Impulsar el crecimiento y el desarrollo de **los músculos**.



Desarrollar **huesos y dientes** fuertes para toda la vida.



Estimular **el sistema inmunológico** del bebé dándole leche materna por lo menos durante 2 años y también otros alimentos.



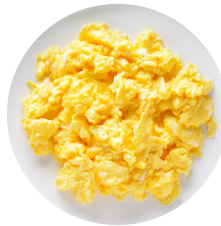
Trate de servirle:



Pollo



Frijoles



Huevos



Queso



Yogur



Avena



Pescado



Nopales



Melón



Su turno:

¿Qué alimentos trata de servir para ayudar al desarrollo del cuerpo y el cerebro de su bebé?

El bebé empieza a comer alimentos sólidos



La alimentación de los bebés y los niños pequeños

Un reconocimiento a las comidas de la herencia hispana

Es posible que su bebé esté listo para empezar a comer pequeños bocados de alimentos blandos alrededor de los 6 meses. Introduzca los primeros alimentos cuando su bebé ya pueda sentarse erguido, cuando muestre interés en la comida, se lleve la comida a la boca y pueda masticar y pasar sus alimentos sin atragantarse.

Prepare comidas con alimentos de todos los grupos alimenticios

La combinación de alimentos de los grupos de **lácteos**, **verduras**, **frutas**, **granos** y **proteínas** favorece a la nutrición de su bebé y permite que su niño o niña crezca y desarrolle su aprendizaje.



Consejo

Incluya alimentos ricos en hierro para lograr un desarrollo óptimo:

- carne molida
- mariscos
- huevos
- frijoles en puré
- verduras cocidas de color verde oscuro
- lentejas en puré



Los primeros alimentos

- ✓ **Introduzca un alimento a la vez.** Espere de 3 a 5 días antes de agregar un alimento nuevo para ver si su bebé tiene alguna reacción, como sarpullido.
- ✓ **Siéntese junto a su bebé y hable con su hijo o hija durante las comidas** para crear una conexión y experiencias positivas.
- ✓ **Si su médico dice que está bien, dele alimentos como crema de cacahuate y huevos.** Cuando introduce estos alimentos en las comidas de su bebé, las alergias pueden ser menos probables.

No le dé a su bebé los siguientes alimentos antes de que cumpla un (1) año:

- Miel, la cual puede hacerle daño a su bebé.
- Bebidas de origen vegetal como leche de almendras o avena, las cuales no contienen los nutrientes que necesita su bebé.
- Bebidas azucaradas o con cafeína como café, té o refrescos (soda).
- Jugos de frutas.

También dele a su bebé cereales fortificados con hierro como :

- avena
- cebada
- arroz
- cereales multigrano



Explore más:

en este video podrá ver cuándo estará listo su bebé para comer alimentos sólidos (Video 0:08)

Explore con una variedad de alimentos



La alimentación de los bebés y los niños pequeños

Un reconocimiento a las comidas de la herencia hispana

Cuando su bebé esté listo, ofrézcale una variedad de alimentos, sabores y texturas diferentes.



Purés/Alimentos cremosos:

- Verduras
- Carnes
- Yogur natural entero
- Puré de manzana



Sólidos blandos:

- Verduras cocidas
- Plátano maduro
- Huevo
- Avena
- Queso rallado



Alimentos suaves con espesor/picados:

- Requesón
- Tomates
- Frijoles
- Mango
- Aguacate
- Carne desmechada



En trocitos:

- Carne
- Uvas cortadas en cuatro
- Melón
- Pan
- Nopales

Bueno Saber

A los 12 meses, su bebé puede comer la mayoría de alimentos cortados en trozos pequeños.

Introduzca la leche entera como bebida junto con los alimentos.

Es posible que su bebé tenga hambre un día y no quiera comer al día siguiente. Esto es normal.

No es necesario hacer que su bebé termine toda la comida del plato a ninguna edad.



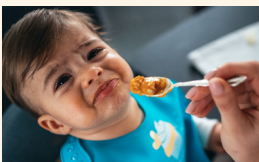
Aprenda a reconocer las señales de hambre o cuando el bebé ya está lleno

Su respuesta a las señales de su bebé cuando tiene hambre o cuando está lleno le ayudará a reconocer cuánto debe comer.



Señales de hambre:

- Se alegra al ver la comida
- Trata de tomar o señala la comida
- Abre la boca para comer



Señales de que está lleno:

- Cierra la boca
- Aparta la cabeza del pecho o de la mamila
- Relaja las manos

Cómo evitar que el bebé se asfíxie

Quédense con su bebé durante las comidas.

No le sirva alimentos que pueden provocar asfixia:

- perritos calientes
- trozos grandes de carne
- crema de cacahuate
- caramelos duros
- nueces o semillas enteras
- uvas enteras
- verduras crudas
- cereal para bebé en la mamila



Explore más:



Cómo evitar accidentes de asfixia



Haga cambios saludables

Dato Curioso

Los bebés no necesitan dientes para masticar.

Cómo alimentar a un niño pequeño



La alimentación de los bebés y los niños pequeños

Un reconocimiento a las comidas de la herencia hispana

Los niños pequeños de 12 meses a 2 años están aprendiendo a explorar las comidas, los sabores y sus texturas. Los niños pueden comer muchos de los mismos alimentos saludables que la familia come si los sirve en pequeños bocados y porciones pequeñas.

Ofrecer

Los alimentos integrales de todos los grupos alimenticios proporcionan nutrición para el crecimiento, el aprendizaje y la salud.



Lácteos

Leche entera, yogur, requesón, quesos
Si su médico lo recomienda por razones médicas:
bebida de soya natural fortificada



Verduras

Calabacín, tomates, zanahorias, guisantes



Frutas

Melón, piña, papaya, fresas, guayaba



Granos

Tortillas, masa, arroz, pan, cereales



Proteínas

Carnes, huevos, crema de nueces, frijoles

Cambie a Opciones más Nutritivas

Limite el consumo en exceso de azúcar, sal y carnes procesadas, porque estos no aportan beneficios para la salud.



Totopos de Tortilla



Jícama cortada

Leche

Haga la transición a leche entera en una taza alrededor de los 12 meses para ayudar a que su bebé tome las cantidades necesarias de calcio, vitamina D y proteínas.



¿Por qué leche entera de vaca?

- Contiene grasas importantes que son necesarias para el desarrollo del cerebro.
- Una combinación única de nutrientes que puede ser difícil de reemplazar.
- Las leches de semillas vegetales como nueces, arroz o coco no tienen los mismos nutrientes que la leche de vaca.

Si su hijo tiene problemas para cambiar a la leche de vaca, puede intentar:

- Calentarle la leche
- Ofrecerle leche sin lactosa si nota o le preocupa la intolerancia a la lactosa.

Los grupos alimenticios y el crecimiento



La alimentación de los bebés y los niños pequeños

Un reconocimiento a las comidas de la herencia hispana

Acostumbre a la familia a seguir patrones de alimentación saludables mezclando y combinando alimentos que les gusten y sigan sus tradiciones culturales y se ajusten a su presupuesto.

Preparando el camino hasta que pueda comer una quesadilla entera



Desde los 6 meses:

Rebanadas de **aguacate** cubiertas en **cereal** fortificado con hierro, **carne** o **frijoles** en puré, **yogur** y **fruta** para agregar más grupos alimenticios.

8 a 12 meses:

Puré de **aguacate**, **queso** rallado, puré de **frijoles pintos**, **carne** molida, **tomates** cortados en cubitos y **arroz**.

1 a 2 años:

Tortilla suave con **queso** derretido, una capa fina de **frijol** y **pollo** bien desmenuzado, cortada en tiras. Acompañe con **aguacate** mezclado con **salsa**. Agregue una **fruta** o tiritas de **pimiento** para darle más variedad.

Consejo

- Alrededor de los 6 meses, su bebé necesita alimentos como carnes sin grasa, cereales para bebés fortificados y frijoles ricos en hierro y zinc.
- Sirva el cereal en un plato, no en la mamila, para que el bebé pueda aprender a comer.

Consejo

- Puede darle al bebé yogur natural y queso como primeros alimentos junto con verduras, frutas, cereales y proteínas.
- Las porciones deben ser pequeñas para que su niño no se sienta abrumado.



Consejo

- Puede darle leche entera al bebé cuando tenga un año.
- Dele principalmente alimentos que no tengan excesos de sal o azúcares añadidos.

Bueno Saber



Continúe ofreciéndole los alimentos.

Puede demorar unas 10 veces o más hasta que su bebé acepte nuevos alimentos.

Bebidas para bebés y niños pequeños



La alimentación de los bebés y los niños pequeños

Un reconocimiento a las comidas de la herencia hispana

Haga que cada sorbo cuente. Las bebidas son importantes para la salud de su hijo.

	0 a 6 mes	6 a 12 meses	1 a 2 años
Bebidas diarias	<ul style="list-style-type: none"> ● Leche materna ● Leche de fórmula infantil fortificada con hierro (si no es posible darle leche materna) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Leche materna ● Leche de fórmula infantil fortificada con hierro (si no es posible darle leche materna) ● Agua con las comidas (½ a 1 taza por día) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Leche materna ● Leche entera o leche entera sin lactosa (2 a 3 tazas al día) ● Leche de soya natural fortificada si el médico identifica alergia a la leche de vaca ● Agua (1 a 4 tazas por día)
Bebidas que debe limitar			<ul style="list-style-type: none"> ● No más de ½ taza de licuado 100% de fruta por día
Bebidas que debe evitar	<ul style="list-style-type: none"> ● No sirva el cereal para bebé en una mamila (biberón) 	<ul style="list-style-type: none"> ● No le dé refrescos de frutas ● No le dé bebidas o licuados de fuentes vegetales ● No le dé leche con sabores añadidos ● No le dé leche o fórmula para niños pequeños ● No le dé café ● No le dé té ● No le dé refrescos o soda 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● No le dé a su bebé bebidas azucaradas durante los 2 primeros años 		

Dientes sanos

Los licuados de frutas y las bebidas azucaradas pueden provocar caries o agujeros en los dientes.

Para ayudar a prevenir las caries:

- Sírvale a su bebé fruta entera en lugar de licuados. Si le da licuados de fruta, agregue agua para bajar el dulce.
- Prepare bebidas tradicionales como agua fresca sin agregar azúcar.
- Dele de comer verduras crujientes y queso para ayudar a mantener los dientes limpios y sanos.



Explore más:

Mire en este vídeo más información sobre cuáles son las mejores bebidas para los niños pequeños.

Sírvale agua entre comidas. El flúor es importante para los dientes y el agua del grifo suele tener más flúor que el agua embotellada.

Recetas

Sopes de queso y plátano

Estos sopes quedan crujientes por fuera y suaves por dentro, con un saborcito dulce.

Ingredientes:

- ½ taza de harina de maíz o masa harina
- ½ plátano maduro, en puré
- ½ taza de agua
- Queso panela o mozzarella, en cubitos
- Mantequilla sin sal o aceite

Rinde de 7 a 8 sopes

Crédito: esta receta es de @babychefmx en Instagram

Preparación:

1. En un recipiente, mezcle la harina de maíz, el puré de plátano. Agregue el agua poco a poco hasta que la masa esté suave.
2. Prepare pequeñas bolitas con la masa y coloque un cubito de queso en el centro como relleno. Presione un poquito para sellar la masa alrededor del queso.
3. Aplane cada bolita hasta formar círculos de 1.5 centímetros más o menos.
4. En un sartén o comal, agregue la mantequilla o el aceite y fría los mini sopes hasta que estén dorados por ambos lados.
5. Acompañe los sopes con una proteína y fruta favoritas. Así, esta comida incluirá alimentos de los 5 grupos alimenticios.



La alimentación de los bebés y los niños pequeños

Un reconocimiento a las comidas de la herencia hispana

Sopa de Pollo

Esta sopa clásica y reconfortante es perfecta para los más pequeños y toda la familia.

Ingredientes:

- 1 taza (8 oz) de pollo con huesos
- ¼ taza de zanahoria, pelada y picada
- ¼ de taza de poro (puerro), lavado y picado
- ½ taza de apio, lavado y picado
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tazas de caldo de verduras sin sal o también puede usar el agua que quedó de hervir el pollo
- ½ taza de arroz cocido o tortilla picada
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Queso fresco

Rinde unas 4 tazas de sopa

Preparación:

1. Cocine el pollo hirviéndolo. Guarde el agua para usarla en la sopa.
2. Retire los huesos y los trozos más grandes de grasa y piel, luego corte el pollo en trozos pequeños.
3. Pique muy finamente la zanahoria, el poro, el apio y el ajo.
4. Ponga el aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. Agregue las verduras. Saltee durante unos 5 minutos hasta que se doren.
5. Añada el caldo o agua y el arroz. Déjelo cocer otros 5 minutos a fuego alto.
6. Agregue el pollo y las verduras al caldo y cocínelos juntos a fuego medio durante 10 minutos.
7. Vierta la sopa en unos tazones que no sean tan hondos. Deje enfriar. Cuando sirva la sopita al bebé, cuele un poco del líquido para que pueda comer más fácilmente.
8. Adorne con sus ingredientes favoritos como queso fresco, limón o cilantro.



Recursos adicionales



La alimentación
de los bebés y los
niños pequeños

Un reconocimiento
a las comidas de la
herencia hispana

MiPlato, guía alimenticia por edades, en español (Myplate.gov)

▶ <https://www.myplate.gov/resources/en-espanol>

Combinaciones Perfectas para Niños (Programa WIC de West Virginia)

▶ <https://dhhr.wv.gov/WIC/nutritionbreastfeeding/Documents/WIC-Perfect-Pairings-Poster-Spanish.pdf>

Avión Chuchu (Midwest Dairy), una guía para alimentar a su bebé durante los dos primeros años

▶ <https://www.midwestdairy.com/resource/airplane-choo-choo-a-guide-to-feeding-your-baby-una-guia-para-alimentar-a-su-bebe-spanish/>

Bebés y Niños (Programa WIC de California)

▶ <https://www.phfewic.org/es/aprenda-y-crezca/bebes-y-ninos/>

Recetas (Programa SNAP-Ed, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)

▶ <https://snaped.fns.usda.gov/resources/nutrition-education-materials/spanish-language-materials>

La Nutrición (Programa WIC del Departamento de Salud del Estado de Minesota)

▶ <https://www.health.state.mn.us/people/wic/spanish/nutricion.html#general>

Este kit de herramientas fue desarrollado por Dairy Council of California. El financiamiento fue proporcionado por NACCHO, la asociación nacional de funcionarios de la salud de condados y municipios (National Association of County and City Health Officials) en el marco del proyecto Reducción de las disparidades en la lactancia materna (Reducing Disparities in Breastfeeding) bajo la iniciativa Continuity of Care, que cuenta con el financiamiento de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, partida 5 NU38OT000306-03-00.

Este documento fue elaborado en cumplimiento con la Sección 508 de la Ley de Rehabilitación con el propósito de facilitar el acceso y uso equitativo por parte de las personas con discapacidades de la información y datos usualmente disponibles para las personas sin discapacidades.