



Ayude a su bebé a crecer

(6 a 11 meses de edad)

A medida que crecen los bebés, comen más y más variado. He aquí las respuestas a preguntas importantes que usted puede tener acerca de la nutrición de su bebé.

¿Qué puedo esperar que haga mi bebé a medida que crece?

A la edad de aproximadamente 4 a 6 meses, su bebé

- Empezará a comer alimentos sólidos, tales como cereal de bebé fortificado con hierro y frutas y legumbres en puré o aplastadas.
- Se llevará objetos a la boca.
- Explorará los alimentos con la boca.

A los 7 a 9 meses de edad, su bebé

- Tratará de agarrar los alimentos tales como tostadas, galletas saladas y galletas de dentición, con todos los dedos y empujarlas hacia la palma de su mano.
- Pasará alimentos de una mano a la otra.

A los 9 a 11 meses de edad, su bebé

- Tratará de coger trozos de alimentos y los agarrará entre el pulgar y el índice.
- Tratará de sostener una taza.
- Recogerá y masticará trozos blandos de alimentos.

¿Cuándo y de qué manera deberé empezar a dar alimentos sólidos?

- Empiece a dar alimentos sólidos cuando su bebé pueda sentarse con apoyo y tenga un buen control de la cabeza y el cuello.
- Ofrezca cereal de arroz fortificado con hierro como primer alimento sólido porque es menos probable que éste cause reacciones alérgicas tales como una irritación.
- Ofrezca una pequeña cantidad (por ejemplo, 1 a 2 cucharaditas) de un solo alimento a la vez. Espere 7 días o más para ver si su bebé tolera el nuevo



alimento antes de introducir el siguiente alimento nuevo.

- Empiece a dar alimentos sólidos en este orden: cereal de bebé fortificado con hierro, frutas y legumbres y carnes.
- No añada miel a los alimentos, al agua ni a la fórmula de bebé porque puede generar esporas que causan el botulismo y que pueden envenenar a su bebé.
- No añada cereal a los biberones y no utilice “ayudas de alimentación infantil” (que dejan filtrar los alimentos sólidos a través del chupón del biberón junto con el líquido).

¿Cuándo debo dar a mi bebé leche de vaca?

- Siga alimentando a su bebé con leche materna o con fórmula de bebé fortificada con hierro durante el primer año.

- La leche de vaca, de cabra y de soja no son recomendables hasta después de que su bebé haya cumplido el primer año de vida.

¿Cómo puedo proteger los dientes de mi bebé de las caries?

- Sirva jugo puro de fruta en una taza en pequeñas cantidades, unas 4 onzas al día.
- No sirva jugo en un biberón. El jugo servido en un biberón puede cubrir los dientes de su bebé de azúcar durante largos periodos de tiempo y contribuir a las caries dentales (caries de la primera infancia).
- No acueste a su bebé con el biberón ni tampoco le dé el biberón cada vez que quiera.
- Limpie las encías y los dientes de su bebé dos veces al día. Utilice una toallita limpia y húmeda para limpiar sus encías. Utilice un cepillo de dientes pequeño suave (sin pasta dental) y agua para limpiar sus dientes.

¿Cuándo debo destetar a mi bebé?

- A medida que empiece a comer más alimentos sólidos y a beber más de una taza, puede quitarle el biberón.
- Empiece a destetar a su bebé gradualmente, a la edad de unos 9 a 10 meses. Para la edad de 12 a 14 meses, la mayor parte de los bebés pueden beber de una taza.



¿Cómo puedo evitar que mi bebé se atragante?

- Evite los alimentos que pueden hacerle atragantar, tales como caramelos duros, minimalaviscos, palomitas de maíz, pretzels, papas fritas, cucharadas de mantequilla de maní, nueces, semillas, trozos grandes de carne, salchichas, zanahorias crudas, pasas y otras frutas secas, y uvas enteras.
- No añada cereal al biberón de su bebé.

¿Debo dar a mi bebé golosinas?

- No dé a su bebé golosinas tales como caramelos, pasteles o galletas durante los primeros 12 meses de vida. Su bebé necesita comer alimentos nutritivos para crecer y desarrollarse.

Notas

Recursos

American Dietetic Association
Teléfono: (800) 366-1655
Sitio web: <http://www.eatright.org>

La Leche League International
Teléfono: (800) 525-3243
Sitio web: <http://www.lalecheleague.org>

USDA Food and Nutrition Information Center
Teléfono: (703) 305-2554
Sitio web: <http://www.nal.usda.gov/fnic>

Esta hoja informativa contiene información general y no sustituye el diálogo con el profesional de salud de su hijo acerca de sus preocupaciones particulares sobre su bebé.