

# *Los Primeros Doce Meses*

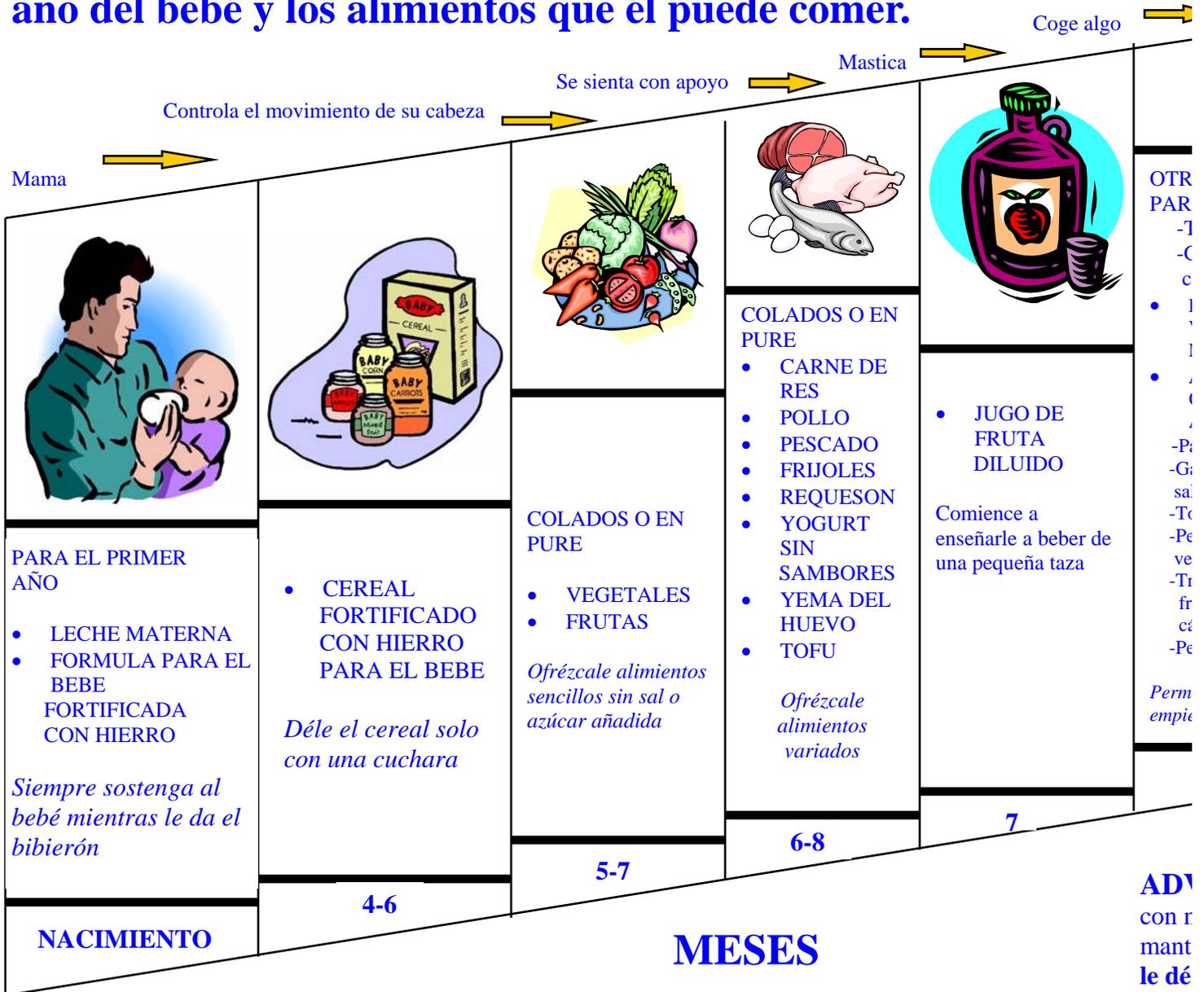


*Nacimiento*  
*4 Meses*  
*8 Meses*  
*12 Meses*

**GUIA DE ALIMENTOS PARA EL BEBE**

# ALIMENTOS PARA EL PREMIER AÑO DEL BEBE

Los alimentos que un bebé puede comer dependen de su desarrollo y de sus necesidades nutricionales. Esta guía describe las habilidades que usualmente se presentan durante el primer año del bebé y los alimentos que él puede comer.



OTR  
PAR  
-T  
-C  
e  
• I  
,  
I  
• /  
C  
-Pa  
-G  
sa  
-Te  
-Pe  
ve  
-Tr  
fr  
cé  
-Pe  
Perm  
empie

ADV  
con r  
mant  
le dé  
muy



**ADVERTENCIA:** Los bebés pueden ahogarse fácilmente con nueces, semillas, palomitas de maíz, vegetales crudos, mantequilla de cachaute (maní), trozos de carne y hot dogs. **No le dé** estos alimentos. Los niños pequeños deberían ser vigilados muy de cerca cuando están comiendo.



El tiempo que Ud. emplea an alimentar a su bebé, es tiempo en que él aprende. Sea paciente con él y atenta a sus necesidades.



Endulzantes como la miel o los jarabes de maíz pueden contener esporas que pueden causar botulismo en los bebés. Botulismo de bebés es un envenenamiento de alimento que puede causar la muerte. No le dé esos endulzantes a los bebés.



Los biberones o mamaderas son para agua pura, fórmula or leche materna

No le dé Kool, bebidas endulzadas, sodas, Jello® o aqua azucarada



Nunca obligue a sus bebé a terminar el biberón. Bote cualquier cantidad de fórmula que quede en el biberón. Ofrézcale porciones pequeñas de alimentos.



Comience un nuevo alimento cada vez. Espere 5 dias antes de darle otro nuevo

Esto le da tiempo a su bebé para acostumbrarse a un nuevo alimento. Si el bebé reacciona a cierto alimento, ésta es la manera más fácil de determinar cuál es alimento que le ha causado la reacción.



Los sintomas de posibles alergias son:

- Ronchas o sarpullidos en la piel
- Gas
- Problemas respiratorios
- Diarrea

Los alimentos que frecuentemente causan reacciones alérgicas incluyen: leche de vaca, jugos citricos fruta cítrica, la clara del huevo, productotos de trigo.



Compre alimentos sencillos evite las comidas combinadas

carne de res colada

carne de res colada y vegetales



Hay tanta proteina en un frasquito de carne colada como en dos y un tercio frasquitos de carne colada y vegetales



Ofrézcale fruta como postre. Los bebés no necesitan postres tales como budines, flanes y reposterías.



Coloque la cantidad de alimento que su bebé va a comer en un platito. Aliméntelo con una cucharita. Tire cualquier alimento que él deje en el plato. Cierre completamente el frasquito que sobre y guárdelo en la refrigeradora.