



WIC de Nueva Jersey

Guía de alimentación de bebés



Alimentar a tu hijo de 0-3 meses

Los recién nacidos tienen barrigas pequeñas y necesitan comer seguido. Observa las señales de hambre de tu bebé. Te avisará cuando tenga hambre y cuando esté satisfecho. En las primeras semanas, a veces tendrás que despertar al bebé para alimentarlo.

Señales de hambre

Tengo hambre



Chuparse las manos o chasquear los labios



Voltear la cabeza para buscar el pecho



Abrir y cerrar la boca

Estoy satisfecho



Relajar el cuerpo y abrir las manos



Rechazar el pecho o el pezón



Dormitar antes de dormirse

Crecimientos repentinos

En todos los bebés habrá muchos crecimientos repentinos en el primer año. Estos pueden provocar que el bebé quiera comer más a menudo. Los crecimientos repentinos suelen suceder cuando el bebé tiene **2-3 semanas, 6 semanas, 3 meses y 6 meses**. Puede que los crecimientos repentinos no sucedan en esos plazos exactos, y cada bebé es diferente. Los crecimientos repentinos suelen durar unos días.



Bebés amamantados



- Al principio, la lactancia materna es un momento de aprendizaje para ti y tu bebé. Con el tiempo, te resultará más sencillo.
- Los recién nacidos toman leche materna durante el día y la noche unas **8-12 veces en 24 horas**. No tienen un cronograma y les encanta comer seguido.
- Ya sea que lo amamante o le dé leche materna extraída, alimente al bebé cuando muestre señales de tener hambre.
- Darle solo leche materna el primer mes la ayudará a establecer un buen suministro de leche para el futuro.



Durante un crecimiento repentino, es probable que el bebé se alimente durante más tiempo y más a menudo. Estas se llaman tomas agrupadas.

Alimentar a tu hijo de 0-3 meses (continuación)

Bebés alimentados con fórmula

Cuando el bebé es recién nacido, solo necesita alimentarse con **1-2 onzas de fórmula infantil fortificada con hierro**. Después de la primera semana, los recién nacidos suelen tomar **2-3 onzas de fórmula cada 3-4 horas**.

6-8 libras: 15-20 onzas por día

8-10 libras: 20-25 onzas por día

10-12 libras: 25-32 onzas por día

- Para el final del **primer mes**, el recién nacido podría tomar hasta **4 onzas cada 4 horas**.
- Alimenta al recién nacido cuando muestre señales de tener hambre.
- Está bien que el bebé no se tome todo el biberón, deja que te avise cuando esté satisfecho.



La lactancia artificial pausada le permite a tu bebé indicarte cuando está saciado/satisfecho. Para obtener más información, pregúntale a tu consejera de lactancia de madre a madre o nutricionista de WIC.



Escanea el código QR para obtener más información sobre la alimentación pausada con biberón por The Milk Mob.



Alimentar a tu hijo de 4-5 meses

Antes de que salgan los dientes, limpia las encías con un paño suave y limpio después de cada comida, en especial antes de dormir.

Bebés amamantados



- Alimenta al bebé cuando muestre señales de tener hambre. El contenido nutricional de tu leche se adaptará a las necesidades del bebé en desarrollo.
- Cuando empiece la dentición del bebé, querrá que lo amamantes con mayor frecuencia.
- A esta edad, a los bebés les encanta observar. Si tu bebé está distraído, intenta amamantarlo en un espacio tranquilo o una habitación menos iluminada.

1 onza por día

Los bebés suelen subir **1 onza por día** o **½ libra por semana** durante los **primeros seis meses**.

Bebés alimentados con fórmula

4-6 onzas cada 3-4 horas

Tu bebé necesita unas **4-6 onzas de fórmula fortificada con hierro cada 3-4 horas**, un total de **25-45 onzas por día**.

Es posible que tu bebé empiece a alimentarse con un cronograma. En lugar de centrarte en cantidades fijas, deja que el bebé te indique cuando esté satisfecho.

Alimentar a tu hijo de 6-7 meses

- Cuando comiences a alimentarlo con sólidos, hazlo con cuchara y desde un recipiente para que tu bebé aprenda a comer bien.
- Nunca pongas cereales ni otros sólidos en el biberón. Poner sólidos en el biberón no ayudará al bebé a dormir por la noche, y puede haber riesgos de ahogamiento y otros riesgos de salud.
- Comienza a ofrecer un vaso.

Bebés amamantados

- Sigue alimentándolo cuando el bebé tenga hambre.
- Los bebés pueden tener un crecimiento repentino a los 6 meses, y es posible que coman con mayor frecuencia.
- Recuerda que las primeras comidas del bebé están pensadas para complementar la leche materna, no reemplazarla.
- Amamantar al bebé antes de ofrecer alimentos sólidos ayudará a proteger tu suministro de leche.



Bebés alimentados con fórmula

24-32 onzas por día

Tu bebé necesita unas **24-32 onzas por día** de fórmula fortificada con hierro. Para empezar a dejar el biberón, comienza ofreciendo fórmula en un vaso.

GRANOS

Usa leche materna o fórmula para preparar **2-4 cucharadas de cereal infantil fortificado con hierro**, por ejemplo, de avena, cebada, trigo y arroz.

Ofrécelo dos veces por día. **2-4 cucharadas de trozos pequeños de pan seco y galletas para bebés.**

Se pueden añadir comidas para dedos cuando el bebé esté listo, cerca de los 8 meses. Cuando esté listo, ofrécelo dos veces por día.

VEGETALES

4-8 cucharadas por día. Vegetales cocidos, hechos puré y pisados, como guisantes, batata, calabaza o zanahoria.

FRUTAS

2-4 cucharadas por día. Frutas cocidas, hechas puré y pisadas, como banana, melocotón o puré de manzana.

PROTEÍNAS

2-4 cucharadas por día. Carnes sin condimentar sólidas, pisadas o hechas puré, pollo, huevos, pescado o legumbres. Se puede agregar yogur suave de leche entera. Mantequilla de cacahuete o frutos secos suave y diluida.

Aprende a diluir la mantequilla de cacahuete en la sección "Consejos" de la página 6.

Estos son algunos ejemplos de tamaños de comidas y bocadillos en el plato.

Desayuno

Leche materna o fórmula



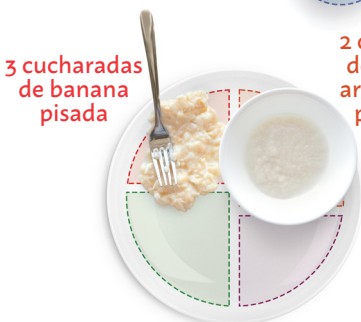
Leche materna o fórmula



Leche materna o fórmula



Leche materna o fórmula



2 cucharadas de cereal de arroz infantil preparado

3 cucharadas de puré de guisantes

2 cucharadas de puré de pollo

3 cucharadas de puré de manzana

3 cucharadas de puré de zanahoria

2 cucharadas de cereal de arroz infantil preparado

Alimentar a tu hijo de 8-9 meses

- A medida que tu bebé crezca y aprenda habilidades nuevas para comer, prueba con distintas texturas y tipos de comida. Los bebés son curiosos por naturaleza por las comidas nuevas. Si a tu bebé no le gusta una comida nueva la primera vez, vuelve a ofrecérsela después.
- Los bebés conocen la comida oliendo, probando y tocando. Se pueden necesitar **10 intentos** para que coman algo.

Bebés amamantados



- Sigue amamantándolo cuando el bebé quiera.
- Si el bebé parece menos interesado en ser amamantado después de agregar los sólidos, intenta amamantarlo después de darle sólidos.
- La leche materna es la fuente de nutrición más importante para el bebé, incluso después de empezar a darle alimentos sólidos.
- Ofrece leche materna o agua en un vaso.

Bebés alimentados con fórmula

24-32 onzas por día

Tu bebé necesita unas **24-32 onzas por día** de fórmula fortificada con hierro. Ofrece fórmula en un vaso.

GRANOS

4-8 cucharadas por día. Cereales naturales fortificados con hierro para bebés. Arroz o pasta natural. Galletas para bebés, trozos pequeños de pan o tortillas blandas.

VEGETALES

8-12 cucharadas por día. Vegetales cocidos sin condimentar, pisados con tenedor.

FRUTAS

8-12 cucharadas por día. Frutas blandas peladas en bocados. Frutas enlatadas sin endulzar.

PROTEÍNAS

4-8 cucharadas por día. Carnes bien molidas, picadas o en cubos, pollo, huevos, pescado o guisantes cocidos pisados. Queso cottage o queso suave. Mantequilla de cacahuate suave y cremosa untada finamente.

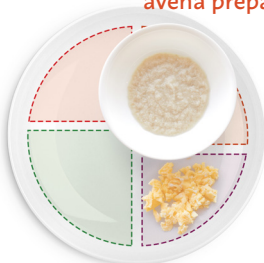
Estos son algunos ejemplos de tamaños de comidas y bocadillos en el plato.

Desayuno

Leche materna o fórmula



2 cucharadas de cereal infantil de avena preparado



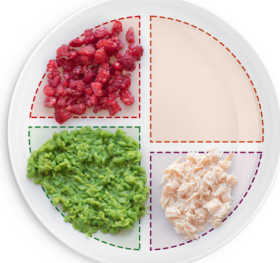
2 cucharadas de huevos revueltos

Almuerzo

Leche materna o fórmula



4 cucharadas de frambuesas picadas



3 cucharadas de guisantes cocidos pisados

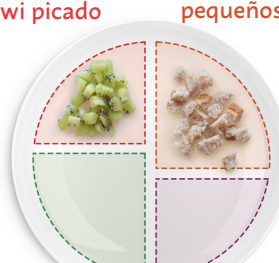
2 cucharadas de pollo cocido picado

Bocadillos

Leche materna o fórmula



2 cucharadas de kiwi picado



Cena

Leche materna o fórmula



4 cucharadas de peras sin endulzar enlatadas picadas



5 cucharadas de batata cocida pisada

2 cucharadas de arroz integral cocido

2 cucharadas de guisantes negros cocidos pisados

Alimentar a tu hijo de 10-12 meses

La leche materna y la fórmula fortificada con hierro seguirán siendo las fuentes de nutrición más importantes para el bebé, incluso después de empezar a darle alimentos sólidos. **Comienza a ofrecer leche entera cuando el bebé tenga un año.**

Bebés amamantados



- Sigue amamantándolo cuando el bebé quiera.
- La American Academy of Pediatrics (AAP) recomienda continuar la lactancia materna y complementar con alimentos durante al menos 2 años o más, o hasta que la madre y el bebé lo deseen.

Bebés alimentados con fórmula

16-24 onzas por día

Tu bebé necesita unas **16-24 onzas por día** de fórmula fortificada con hierro. Sigue ofreciendo fórmula en un vaso. Tu bebé debería dejar el biberón para cuando tenga 12 meses.

GRANOS

4-8 cucharadas por día. Cereales para bebés aprobados por WIC. Tostadas secas, galletas, pan, rosas, rollos o muffins sin sabor. Arroz y fideos cocidos.

VEGETALES

8-12 cucharadas por día. Vegetales cocidos en bocados.

FRUTAS

8-12 cucharadas por día. Frutas frescas, peladas y en bocados.

PROTEÍNAS

4-8 cucharadas por día. Carnes bien molidas, picadas o en cubos, pollo, huevos, pescado o guisantes cocidos pisados.

Estos son algunos ejemplos de tamaños de comidas y bocadillos en el plato.

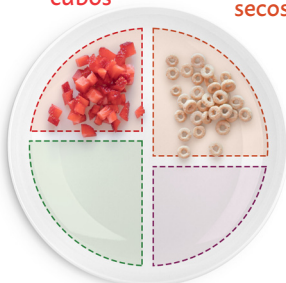
Desayuno

Leche materna o fórmula



3 cucharadas de frambuesas cortadas en cubos

2 cucharadas de cereales secos



Almuerzo

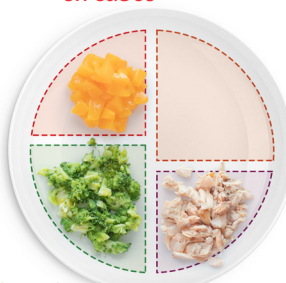
Leche materna o fórmula



4 cucharadas de melocotones enlatados sin endulzar, cortados en cubos

3 cucharadas de brócoli cocido cortado en cubos

2 cucharadas de salmón enlatado



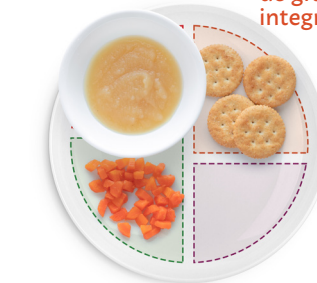
Bocadillos

Leche materna o fórmula



4 cucharadas de puré de manzana

4 galletas de granos integrales



3 cucharadas de zanahorias cocidas picadas

Cena

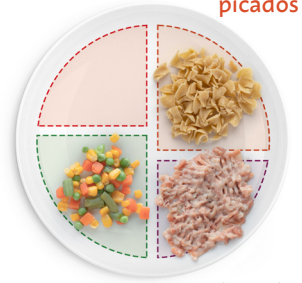
Leche materna o fórmula



3 cucharadas de fideos cocidos y picados

3 cucharadas de vegetales mixtos cocidos

3 cucharadas de guisantes pintos cocidos pisados



Consejos

Alimentar con leche materna y fórmula

La leche materna o la fórmula es todo lo que necesita tu bebé en los primeros 6 meses de vida. El sistema digestivo del bebé no está preparado para nada más hasta alrededor de los 6 meses.

El amamantamiento es natural, pero puede llevar tiempo y práctica. Las consejeras de lactancia de madre a madre de WIC pueden ayudarte y apoyarte en tu camino de lactancia materna.

Si usas un biberón, ofrece una cantidad pequeña por vez.

Cuando hagas fórmula para bebés, prepara solo la cantidad que necesitará tu bebé para comer. Esto evita desperdiciar fórmula.

- Pon al bebé en una posición casi vertical, sosteniéndole la cabeza y el cuello.
- No dejes el biberón desatendido. Sostén el biberón en posición horizontal para que la tetina esté medio llena de leche.
- Toca la mejilla o el labio superior del bebé con la tetina y espera a que abra bien la boca. No lo fuerces a tomar el biberón.
- Cuando el bebé se agarre a la tetina, no lo recuestes ni levantes el biberón.
- Espera a que el bebé haga pausas y baja el biberón para que la tetina se vacíe en la boca y el bebé pueda descansar.
- Si el bebé deja de succionar, se gira o se duerme, deja de alimentarlo. Nunca obligues al bebé a terminar un biberón.



La American Academy of Pediatrics recomienda **solo la lactancia materna los primeros seis meses** y que esta **continúe 2 años o más**, según lo que deseen la madre y el bebé.

Dar alimentos sólidos

Espera a ofrecer alimentos sólidos hasta que tu bebé cumpla lo siguiente:

Pueda sentarse y mantener la cabeza firme.

Abra la boca cuando vea comida.

Pueda cubrir una cuchara con los labios.

- Prueba un alimento nuevo a la vez para vigilar posibles alergias. Espera 5 días antes de probar otro alimento nuevo.
- Las alergias alimentarias pueden incluir estornudos, sarpullidos o diarrea.
- Ofrécele una variedad de cereales de granos (avena, cebada y arroz) al bebé. El cereal de arroz puede tener arsénico, ofrecer distintos tipos es saludable para tu bebé.
- Cuando el bebé comience a comer sólidos, es muy buena idea ofrecer un poco de agua en un vaso con las comidas. Tu bebé no debería tomar jugos ni bebidas azucaradas antes de cumplir un año.



Los bebés menores de un año **NO** deben comer miel, leche de vaca u otras bebidas no lácteas, ni alimentos que podrían provocar ahogamiento, como frutos secos o uvas enteras.

Agregar mantequilla de cacahuete

Las investigaciones sugieren que ofrecerle mantequilla de cacahuete diluida al bebé puede ayudar a prevenir que desarrolle una alergia al cacahuete. Esto puede ser muy importante para las familias con alergias alimentarias o al huevo, como eccema u otras enfermedades de la piel. Si hay una de estas enfermedades en tu familia, habla con el médico de tu bebé sobre agregar mantequilla de cacahuete.

Agrega mantequilla de cacahuete a la dieta del bebé alrededor de los 6 meses, después de que haya probado otros alimentos sólidos. Vigila si el bebé tiene alguna reacción en las dos horas después de probarlo.

Cómo diluir mantequilla de cacahuete

Mezclar mantequilla de cacahuete con agua, fórmula, leche materna o comida:

- Diluye 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete con 2-3 cucharaditas de agua caliente, fórmula o leche materna. Deja que se enfríe antes de servirla.
- Mezcla 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete en 2-3 cucharadas de comida, como cereal para bebés o puré de frutas, vegetales, pollo o tofu.
- Esparce una capa pequeña y fina de mantequilla de cacahuete en una galleta o bastón de tostada.

Todos los bebés son diferentes. Para reducir el riesgo de que tu bebé tenga una alergia, habla con su proveedor de atención médica para agregar cacahuates, huevos u otros alérgenos alimentarios a la dieta antes de que el bebé cumpla 6 meses.