

UNA GUÍA PARA ALIMENTAR A SU BEBÉ DURANTE LOS DOS PRIMEROS AÑOS



**Avión
Chuchú**

Cada bebé es único; no se preocupe si su bebé come un poco más o menos de lo que sugiere esta guía. Tenga en cuenta que las porciones sugeridas son sólo orientativas para ayudarle a empezar.*



Tamaños típicos de las porciones y raciones diarias para niños de 0 a 24 meses^{1,2,3,4,5}

Edad (meses)	Grupo de alimentos	Opciones de alimentos (tamaño de la ración)	Raciones al día	No recomendadas
0-6 meses 0 6	Leche materna o fórmula para lactantes enriquecida con hierro	La leche materna (recomendada) o fórmula para lactantes enriquecida con hierro deben ser la única fuente de nutrición de su bebé para los primeros seis meses de vida. Trabaje con su pediatra para hacer un seguimiento de los patrones de alimentación y asegurarse de que su bebé come lo suficiente para crecer.		Alimentos o bebidas distintos de la leche materna o fórmula para lactantes enriquecida con hierro
6-8 meses 6 8	Leche materna o fórmula para lactantes enriquecida con hierro	La leche materna (recomendada) o fórmula para lactantes enriquecida con hierro deben ser la principal fuente de nutrición durante este periodo de la vida de su bebé. Trabaje con su pediatra para hacer un seguimiento de los patrones de alimentación y asegurarse de que su bebé come lo suficiente para crecer.		
	Lácteos	Yogur natural de leche entera, incluido el yogur de soya, o queso	Puede empezar a introducir	Leche de vaca o bebida de soya enriquecida, yogur endulzado, leche, yogur y queso no pasteurizados (crudos)
	Cereal**	Cereales infantiles enriquecidos con hierro (2-4 cucharadas) Galletas saladas (2) o pan (1/2 rebanada)**	2 porciones 1 porción	Palomitas de maíz
	Frutas o verduras	Puré de frutas y verduras (2-3 cucharadas)	1-2 porciones	Pasas, uvas enteras, frutas secas, duras y crudas (por ejemplo, manzanas) Verduras secas, duras y crudas (por ejemplo, judías verdes)
	Proteína	Carne colada o en puré (1-2 cucharadas) Frijoles (1-2 cucharadas)	1-2 porciones	Carnes fibrosas sin cortar, trozos de salchichas o cacahuates/mantequilla de cacahuate
	Bebida	Agua corriente fluorada	Hasta 4-8 onzas	Alternativas a la leche de origen vegetal, bebidas deportivas, energéticas o gaseosas; té, limonada, bebidas con cafeína, jugo de fruta

*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).

**Elija cereales integrales más a menudo.



Tamaños típicos de las porciones y raciones diarias para niños de 0 a 24 meses^{1,2,3,4,5}

Edad (meses)	Grupo de alimentos	Opciones de alimentos (tamaño de la ración)	Raciones al día	No recomendadas
8-12 meses 	Leche materna o fórmula para lactantes enriquecida con hierro	La leche materna (recomendada) o fórmula infantil fortificada con hierro deben ser la principal fuente de nutrición enriquecida con hierro durante los primeros doce meses de vida. Lactante Trabaje con su pediatra para realizar un seguimiento de la alimentación Fórmula patrones para asegurarse de que su bebé está comiendo suficiente para crecer.		
	Lácteos	Yogur natural de leche entera, incluido el yogur de soja (1/2 taza), queso (1/2 onza)	1 porción	Leche de vaca o bebida de soja enriquecida, yogur endulzado, leche, yogur y queso no pasteurizados (crudos)
	Cereal**	Cereales infantiles enriquecidos con hierro (2-4 cucharadas), pan (1/2 rebanada), galletas (2) o pasta (3-4 cucharadas)**	2 porciones	Palomitas de maíz, productos horneados
	Frutas o verduras	Puré de frutas y verduras (3-4 cucharadas)	2-3 porciones	Pasas, uvas enteras, frutas o verduras secas, duras y crudas (por ejemplo, manzanas, ejotes)
	Proteína	Carne colada o en puré (3-4 cucharadas) y judías (1/4 c.)	2 porciones	Carnes fibrosas sin cortar, trozos de salchichas o cacahuates/mantequilla de cacahuete
	Bebida	Agua corriente fluorada	Hasta 4-8 onzas	Alternativas a la leche de origen vegetal, bebidas deportivas, energéticas o gaseosas; té, limonada, bebidas con cafeína, jugo de fruta
12-24 meses 	Leche materna	La lactancia materna puede prolongarse todo el tiempo que la madre y el niño deseen mutuamente.		
	Lácteos	Leche entera normal ^a o bebida fortificada de soja sin azúcar (1/2 c.), queso (1/2 oz) o yogur (1/2 c.)	4-5 porciones	Leche descremada y saborizada, leche, yogur y queso no pasteurizados (crudos)
	Cereal**	Pan (1/4-1/2 rebanada), panecillo/bollito (1/4-1/2), cereales listos para consumir (1/3-1/2 c.), cereales cocidos (1/4-1/2 c.), o arroz/pasta (1/4-1/3 c)**	6 porciones	Repostería frita y mezclas de cereales
	Fruta	Fruta entera (1/2 pequeña), cocida, enlatada (en su propio jugo) o picada (1/4-1/3 c.) o bayas (1/3-1/2 c.)	2-3 porciones	Dificultad para masticar frutas frescas enteras, especialmente las que tienen piel, frutos secos, uvas enteras y pasas
	Verduras	Cocidas, enlatadas o frescas picadas (1/4-1/3 c.)	2-3 porciones	Dificultad para masticar verduras frescas, especialmente las que tienen piel
	Proteína	Carne de res, cerdo, ave o pescado (1-3 cucharadas), frijoles, legumbres o frutos secos picados (2-4 cucharadas) o huevo (1 pequeño)	2 porciones	Carne poco hecha servida en trozos más grandes que piezas de 1/4 de pulgada, frutos secos enteros, salchichas, huevos crudos o poco cocinados
	Bebida	Agua corriente fluorada	Suficiente para cubrir las necesidades de hidratación y flúor, consulte a su pediatra para obtener consejos específicos	Alternativas a la leche de origen vegetal, bebidas deportivas, energéticas o gaseosas; té, limonada, bebidas con cafeína, leches o bebidas para niños pequeños, jugo de fruta 100% (no más de 4 onzas al día), jugos con azúcares añadidos

^aDespués de 24 meses: puede plantearse la leche baja en grasa (1%) si el crecimiento y el peso son adecuados.

**Elija cereales integrales más a menudo.



La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda la lactancia materna exclusiva durante aproximadamente los primeros seis meses de vida y su continuación después de la introducción de alimentos complementarios durante al menos el primer año de vida y más allá, siempre que la madre y el niño lo deseen mutuamente.⁴ Si la lactancia materna no es una opción, las fórmulas para lactantes enriquecidas con hierro satisfarán las necesidades de los bebés sanos nacidos a término durante los primeros 6 meses de vida.⁴



Consejos para la lactancia materna*

- Planifique empezar a amamantar a su recién nacido en la primera hora de vida.⁴
- Colabore con su pediatra para hacer un seguimiento de las pautas de alimentación de su bebé y asegurarse de que come lo suficiente para crecer. Los lactantes alimentados con leche materna deben recibir suplementos de vitamina D.⁴

Consejos de almacenamiento

- Cuando esté lejos de su bebé, siga extrayéndose leche a las horas habituales y refrigérela en un plazo de 4 horas.^{2,5}
- La leche materna refrigerada debe utilizarse en los 4 días siguientes a su recogida. Si no se va a dar leche en 24 horas, congélela.⁶
- La leche materna puede congelarse hasta 9 meses. Descongele la leche congelada bajo un chorro de agua caliente.⁶
- La leche materna descongelada puede conservarse en el refrigerador, pero debe utilizarse antes de 24 horas o desecharse.⁶

Qué no hacer

- No le dé leche de vaca ni de otros animales.
- No le dé a su bebé alternativas lácteas de origen vegetal.
- Aparte de la leche materna o las fórmulas aprobadas por el pediatra, no debe dar a su bebé ningún otro líquido durante los primeros 0-6 meses.

Consejos para la alimentación con leche de fórmula*

- La leche de fórmula enriquecida con hierro es la alimentación sustitutiva más adecuada para los lactantes sanos a término durante el primer año de vida, que no son amamantados.⁴
- Colabore con su pediatra para hacer un seguimiento de las pautas de alimentación de su bebé y asegurarse de que come lo suficiente para crecer.
- Su bebé sabe cuándo está lleno; no es necesario obligarlo a terminarse el biberón.⁴

Consejos de almacenamiento

- Refrigere siempre la leche de fórmula preparada en biberones.⁶
- Nunca caliente el biberón en el microondas. La leche puede calentarse demasiado, aunque sólo se note tibia al tacto. Caliente los biberones bajo un chorro de agua tibia o colocándolos en un recipiente con agua tibia.^{5,6}

*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).

Los alimentos complementarios pueden introducirse aproximadamente a los 6 meses de edad.⁴ Para proporcionar una nutrición adecuada, siga alimentando a su bebé con leche materna o fórmula para lactantes enriquecida con hierro mientras introduce los alimentos complementarios. El periodo comprendido entre los 6 y los 8 meses de edad es fundamental para iniciar la alimentación complementaria, debido a los procesos de desarrollo que tienen lugar durante este periodo.⁴



La preparación de cada bebé para la comida depende de su ritmo de desarrollo, pero, en general, su bebé está preparado para comer cuando...^{5,7}

- Su bebé tiene la fuerza y la estabilidad necesarias para sentarse erguido solo o con apoyo.
- Su bebé tiene la capacidad de controlar la cabeza y el cuello.
- Su bebé intenta agarrar objetos pequeños, como comida o juguetes.
- Su bebé muestra interés por la comida llevándose objetos a la boca.
- Su bebé puede llevarse la comida de la cuchara a la boca.
- Su bebé traga la comida en lugar de expulsarla hacia la barbilla.

Qué no hacer

- No le dé leche de vaca ni de otros animales.
- No le dé a su bebé alternativas lácteas de origen vegetal.

Consejos de alimentación*^{7,9}

- Introduzca un alimento nuevo de "un solo ingrediente" cada vez.
- Ofrezca alimentos variados. Tenga por seguro que su bebé puede tardar varios intentos en aceptar un nuevo alimento.
- No utilice el microondas para calentar la comida de su bebé. Puede calentarse demasiado.
- Siga alimentando a su bebé con leche materna o fórmula para lactantes enriquecida con hierro durante el primer año de vida.
- No alimente a su bebé con jugos de frutas u otras bebidas, incluidas las alternativas lácteas de origen vegetal, los refrescos, el café, el té o las bebidas con cafeína.
- No ponga cereales en el biberón sin consultarlo con su pediatra.
- Puede empezar a darle de comer a su bebé en una silla alta, pero asegúrese de que ésta no se pueda volcar. Asegúrese de sujetar al bebé con las correas de seguridad.



*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).

Su bebé está listo para probar una variedad de cereales infantiles y frutas y verduras coladas. Puede introducir agua en una taza. No se preocupe si su bebé no puede sujetar la taza; ya le pescará el truco.



Presentación de primeros alimentos⁴

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda introducir como primera comida del bebé alimentos que aporten nutrientes clave, como cereales infantiles enriquecidos con hierro y zinc o purés de carne.

- Alimente a su bebé con cereales infantiles enriquecidos con hierro y zinc, no con cereales para adultos.
- Utilice únicamente alimentos de un solo ingrediente, como cereales de arroz o puré de ternera. Espere unos 3-5 días antes de introducir otro alimento para vigilar que no se produzca una reacción malsana.
- ¡Sea paciente! Es posible que al principio su bebé se niegue a comer un alimento nuevo. Ofrezca los alimentos nuevos varias veces; puede tomar más de 8 veces antes de que un lactante acepte un nuevo sabor o textura de alimento.

Introducir una variedad de alimentos^{4,9}

- Introduzca un alimento nuevo de "un solo ingrediente" cada vez y espere varios días antes de añadir un nuevo alimento para asegurarse de que no se produzca una reacción poco saludable.
- A los 7 u 8 meses de edad, los lactantes deben comer alimentos de todos los grupos (cereales, carnes, frutas, verduras y lácteos) y la variedad de alimentos seguirá aumentando durante los meses siguientes.
- Aunque muchos pediatras recomiendan ofrecer verduras antes que las frutas, no hay pruebas científicas de que esto cambie las preferencias del bebé. Los bebés nacen con preferencia por los dulces y no les afecta el orden de introducción.
- No alimente a su bebé con jugos de frutas u otras bebidas, incluidas las alternativas lácteas de origen vegetal, los refrescos, el café, el té o las bebidas con cafeína.
- No le dé miel a su bebé por el riesgo de botulismo.



*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).

Avión Chuchú CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN PARA 8-12 MESES

Ahora es un buen momento para empezar a alimentar a su bebé con "comidas con los dedos." A partir de los 9 meses son preferibles las comidas con los dedos, porque son pequeñas y se comen a mordiscos. Funcionan bien para ayudar a su bebé a aprender cómo alimentarse por sí mismo en lugar de ser alimentado con cuchara, ya que el manejo eficaz de la cuchara no se desarrolla sino hasta después de los 12 meses de edad.⁴ Respete el ritmo de desarrollo de su bebé hacia nuevos sabores y texturas. Anímele a experimentar el tacto, el olor y el sabor de nuevos alimentos para mejorar su desarrollo. La Academia Estadounidense de Pediatría fomenta el consumo de carnes, verduras ricas en hierro y cereales enriquecidos con hierro y zinc.⁴ Si aún no lo ha hecho, empiece a presentarle la carne a su bebé durante estos meses, porque es una buena fuente de hierro y zinc.



La importancia de las carnes*⁴

- Las carnes ofrecen hierro y zinc de fácil absorción, que son importantes para el crecimiento del bebé. Ofrezca carnes a diario. Si decide alimentar a su bebé con una dieta vegetariana, hable con su pediatra sobre cómo satisfacer las ingestas recomendadas de hierro y zinc.
- Alimente a su bebé con carnes coladas o haga sus propias carnes blandas o purés en la batidora o picadora de alimentos.
- Presente sólo carnes blandas o en puré de un solo ingrediente, como pollo, pavo, ternera o cerdo. Espere de 3 a 5 días y observe si se produce una reacción poco saludable.
- Ofrezca a su bebé 3-4 cucharadas de carne 2 veces al día.

Qué no hacer

- No le dé leche de vaca ni de otros animales.
- No le dé a su bebé alternativas lácteas de origen vegetal.

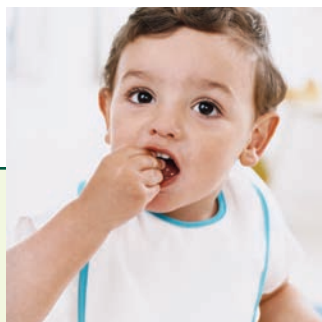
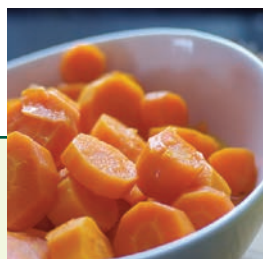
Consejos de alimentación*^{4,5,9}

- Cuando su bebé pueda sentarse y llevarse las manos a la boca, dele alimentos para comer con los dedos que sean blandos y fáciles de tragar o dele una cuchara de tamaño infantil y deje que intente alimentarse solo.
- Sea paciente. Los bebés hacen un desorden cuando se alimentan porque están aprendiendo nuevas habilidades.
- Compruebe siempre los alimentos calentados antes de servirlos a su bebé para asegurarse de que no estén demasiado calientes.
- Evite los alimentos con los que su bebé podría atragantarse, como uvas, salchichas, frutos secos, pasas, zanahorias crudas, palomitas de maíz, caramelos duros, trozos de mantequilla de cacahuete y semillas.
- No alimente a su bebé con jugos de frutas u otras bebidas, incluidas las alternativas lácteas de origen vegetal, los refrescos, el café, el té o las bebidas con cafeína.
- No le dé miel a su bebé por el riesgo de botulismo.

*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).



Su bebé es un niño pequeño y come alimentos con alto contenido en nutrientes (frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y lácteos) porque una variedad de alimentos sanos favorece una buena nutrición. Su bebé creció muy de prisa durante el primer año y necesitó comer más alimentos. Después del primer año, el crecimiento comienza a disminuir, por lo que su apetito puede disminuir y su ingesta de alimentos puede parecer irregular e impredecible.⁴



Introducción de la leche*⁴

- Sirva a su hijo leche entera sola. La mayoría de los niños pequeños necesitan las calorías adicionales de la grasa para asegurarse de tener suficientes nutrientes para su crecimiento y desarrollo.
- Durante el segundo año de vida, puede considerarse el uso de leche descremada si el crecimiento y el aumento de peso son adecuados, o especialmente si el aumento de peso es excesivo, los antecedentes familiares son positivos para la obesidad, la dislipidemia (colesterol alto) o las enfermedades cardiovasculares. Consulte a su pediatra.
- Anime a su hijo a beber leche en un vaso para sorber en lugar de tomarla en el biberón para que adquiera la destreza necesaria para pasar al vaso abierto.
- Si su hijo no tolera la leche de vaca, hable con su pediatra sobre otras alternativas.

La importancia de servir de modelo – Los cuidadores deben servir de modelo comiendo los mismos alimentos sanos que quieren que sus bebés y niños pequeños aprendan a aceptar y a disfrutar.⁸

Consejos de alimentación*^{4,9}

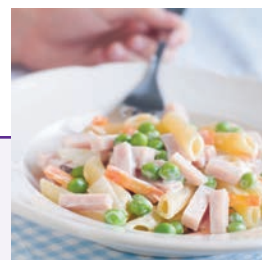
- Los niños pequeños pueden ser quisquillosos con la comida, así que ofrézcales porciones pequeñas y nunca los obligues a dejar limpio el plato.
- Tenga paciencia si su hijo pequeño tiene "atracones de comida". Siga intentando ofrecer pequeñas cantidades de alimentos nuevos y rechazados anteriormente, pero nunca obligue a su hijo pequeño a comerlos. Un niño puede tardar entre 8 y 10 veces en probar un nuevo alimento antes de comerlo.
- Su hijo pequeño tiene las habilidades necesarias para participar en las comidas familiares.
- Su hijo pequeño está preparado para consumir la mayoría de los alimentos que se ofrecen al resto de la familia.
- Deje que su hijo pequeño se siente a la mesa en un asiento elevador para que se sienta parte de la familia.
- Ofrezca a su hijo pequeño 3 comidas regulares y 2 o 3 tentempiés al día, 2 o 3 horas antes de la comida.
- No alimente a su bebé con más de 4 onzas de jugo de frutas al día ni con otras bebidas, incluidas las alternativas lácteas vegetales, los refrescos, el café, el té o las bebidas con cafeína.

Los siguientes alimentos son difíciles de masticar para los niños sin una dentadura completa. Podrían hacer que su hijo se atragantara. Ofrézcale estos alimentos **sólo** cuando el niño pueda masticar y tragar bien. Todos los alimentos para comer con los dedos deben ser pequeños, del tamaño de un bocado. Vigile de cerca a su hijo cuando los coma. Nunca deje a su hijo solo mientras come.

- | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------|------------------------|-------------------|---------------------|
| ■ Hot dogs | ■ Trozos o rodajas de manzana | ■ Caramelos duros | ■ Uvas enteras | ■ Palomitas de maíz |
| ■ Trozos de carne o queso | ■ Mantequilla de cacahuete | ■ Frutos secos enteros | ■ Verduras crudas | |

*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).

Alimentar a su bebé no siempre es fácil, pero es importante fomentar hábitos alimentarios saludables. Como padres o cuidadores, ustedes son modelos importantes. Para ayudar a su hijo a desarrollar hábitos alimentarios saludables ahora y en el futuro, esfuércense por modelar ustedes mismos unos hábitos alimentarios saludables. Para su bebé, los hábitos alimentarios saludables empiezan con los primeros alimentos y continúan durante toda la infancia. Los hábitos alimentarios saludables son una base importante para la salud a lo largo de toda la vida.



Su papel en la alimentación*

- Ofrezca a su bebé una variedad de alimentos sanos en cada comida o tentempié.
- Determine dónde va a comer. Fomente las comidas familiares en casa.

El papel del bebé en la alimentación*

- Determine cuánto y cuándo quiere comer. Su bebé comerá cuando tenga hambre y dejará de hacerlo cuando esté lleno.

Consejos para fomentar hábitos alimentarios saludables

- Fomente una comida equilibrada y adecuada a la edad de su bebé. Ofrezca alimentos con alto contenido en nutrientes, como frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y lácteos.
- Ofrezca una variedad de alimentos sanos y limite la disponibilidad de alimentos poco saludables en el hogar.
- Evite el control excesivo y no presione a su hijo para que coma. Los niños saben cuándo están llenos y listos para dejar de comer.
- Coma en familia con regularidad y fomente hábitos alimentarios saludables dando ejemplo de buenas conductas alimentarias en cada comida.
- Anime a su hijo a probar alimentos nuevos ofreciéndole una variedad de alimentos cada día.
- El agua o la leche deben ser las bebidas que se ofrezcan a los niños.
- No alimente a su bebé con jugos de frutas u otras bebidas, incluidas las alternativas lácteas de origen vegetal, los refrescos, el café, el té o las bebidas con cafeína.
- Ofrezca comidas y tentempiés a la misma hora todos los días para crear un horario de comidas.
- Absténgase de ofrecer bebidas azucaradas o bajas en calorías distintas de la leche sola y el agua.
- Apague el televisor cuando coma para que su hijo esté más en sintonía con las señales de alimentación de su cuerpo.
- Ofrezca a su hijo porciones de tamaño adecuado (véanse las páginas 1-2 de esta guía).
- No recompense a su hijo con comida.

*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).





Lista de referencias



1. Academy of Nutrition and Dietetics. Pediatric Nutrition Care Manual®
<http://www.nutritioncaremanual.org/pediatric-nutrition-care>. Accessed: 4/23/2021.
2. Eidelman AI, Schanler RJ, et al. American Academy of Pediatrics Section on Breastfeeding. "Breastfeeding and the Use of Human Milk."* Pediatrics. 2012; 129: e827-e828.
3. Lott M, Callahan E, Welker Duffy E, Story M, Daniels S. *Healthy Beverage Consumption in Early Childhood: Recommendations from Key National Health and Nutrition Organizations*. Technical Scientific Report. Durham, NC: Healthy Eating Research, 2019. Available at <http://healthyeatingresearch.org>.
4. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. *Pediatric Nutrition*. Kleinman RE, Greer FR, eds. 8th ed. Itasca, IL: American Academy of Pediatrics, 2020.
5. U.S Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov).
6. Tips for Freezing & Refrigerating Breast Milk.
<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Storing-and-Preparing-Expressed-Breast-Milk.aspx>; Accessed on November 26, 2019.
7. Starting Solid Foods. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Starting-Solid-Foods.aspx>; Accessed on November 26, 2019.
8. Pérez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Lott M. *Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: A Responsive Parenting Approach*. Healthy Eating Research; 2017.
9. Jimenez EY, Perez-Escamilla R, Atkinson SA. *Existing Guidance on Feeding Infants and Children from Birth to 24 Months: Implications and Next Steps for Registered Dietitian Nutritionists*. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2021; 121(4):647-654. doi:10.1016/j.jand.2020.12.016.

*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).

