

# Raashinka Lagu Koro

Foods to  
Grow On



Waqtiga ay dhashaan ilaa 12 Bilood jir

Birth to 12 Months



Missouri Department of Health and Senior Services  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570  
Telephone: 573-751-6204

Marka loo eego sharciga dowlada dhexe iyo Waaxda shuruucda Beeraha ee Wadanka Mareykanka, Sharcigani wuxuu madnuucayaa takoorka ku saleysan qofka asalkiisa hore, midab, dhalasho, jinsi, da'da, ama laxaad la'aan. Hadaad u baahato inaad xereyso cabasho ku saabsan takoor, u soo qor USDA, Agaasimaha Xafiiska xuquuqda Aadamaha, Qolka 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 or soo wac (202) 720-5964 (codka ama Teleefanka lowgu talo galey dadka aan dhagaha wax ka maqli karin) (TDD). USDA waa fursad loo siman yahay oo ay bixiso shaqadu.

Qofkii qaba wax laxaad la'aan ah ee u baahan inuu ku helo diiwaanka qoraalka warbixintani wuxuu la xiriiri karaa Waaxda Caafimaadka ee Missouri iyo Adeega dadka waayeelka ah ee 573-751-6204. Teleefanka lowgu talo galey wadaniyiinta maqalkooda iyo hadalkoodu uu yahay daciifka 1-800-735-2966. Codka 1 800-735-2466.  
DHAQDHAQAAQA DHAQAN GALINTA/FURSAD SHAQO OO LOO SIMA YAHAY  
Adeegyada loo bixiyey iyagoon ku saleynayn wax takoor ah oo ku saabsan cunugyada.

#638/10-05

Somali

Soomaali

# Alimentos para crecer

## Desde el nacimiento hasta los 12 meses

Esta es una guía que ofrece información sobre nutrición para padres y cuidadores de bebés. La nutrición es importante para el desarrollo físico y mental de su bebé.

Los hábitos alimenticios se crean a una edad muy temprana. Los padres pueden ayudar a los bebés a crear buenos hábitos alimenticios preparando comidas nutritivas en un entorno agradable.

Este folleto es solo una guía. El patrón alimenticio de cada bebé varía según el ritmo de crecimiento, la edad, la actividad y muchos otros factores. Si tiene preguntas sobre la información de esta guía, pregunte a su médico, enfermera, nutriólogo o dietista diplomado.



### Consejos sobre la alimentación

- Ofrezcale a su bebé pequeñas porciones de alimento. Las porciones grandes pueden desalentar a un bebé.
- Si a su bebé no le gustan determinados alimentos, asegúrese de continuar ofreciéndoselos de vez en cuando. El gusto del bebé por los alimentos cambia frecuentemente.
- Introduzca un alimento nuevo junto con el alimento que le guste al bebé.
- **No** le ofrezca bocadillos cerca de la hora de comer. Es posible que su bebé no coma bien si le sirve bocadillos cerca de la hora de comer.
- Evite los dulces y las papas fritas .
- **No** acueste a su bebé con un biberón de leche, jugo ni otros líquidos dulces. Esto puede provocar caries en los dientes, caída prematura de los dientes del bebé, y además puede causar infecciones de oído.
- Evite alimentos duros o redondos que pueden causar ahogo como perritos calientes, uvas, nueces, dulces duros, pasas de uva, palomitas de maíz, trozos de manzana, zanahorias crudas, coliflor y rábanos.
- Evite comidas que puedan sustituir alimentos nutritivos y estimulen el "gusto por los dulces" como galletitas, pastelitos, cereales recubiertos de azúcar, dulces, pasteles, "Kool-Aid", refrescos y bebidas con sabor artificial a frutas.
- **No** dé miel a su bebé.



#### *Sobre verduras y frutas que pueden provocar ahogo*

Debido al riesgo de provocar ahogo, **NO** alimente a los bebés con las siguientes verduras y frutas:

- Verduras crudas (incluso chícharos verdes, ejotes, apio, zanahorias, etc.)
- Granos enteros de maíz crudo o cocido
- Trozos enteros de frutas enlatadas
- Trozos duros de fruta cruda como manzana, pera o melón
- Uvas enteras, moris, cerezas, bolitas de melón o tomates cherry y tomates tipo uva (grape tomato) (corte estos alimentos en cuartos, quíteles los carozos y las semillas antes de dárselos a bebés más grandes)
- Fruta seca sin cocinar (incluso pasas de uva)

## De 10 a 12 meses



### Ofrezca a su bebé:

Leche materna.....	2 a 4 tomas de leche en 24 horas o a demanda
<i>o</i>	
Fórmula fortificada con hierro.....	20 a 24 onzas en 24 horas
Cereal para bebés.....	8 a 10 cucharadas soperas por día mezcladas con leche materna o fórmula
Verduras.....	6 a 12 cucharadas soperas por día
Frutas.....	6 a 12 cucharadas soperas por día
Jugo de frutas.....	4 a 6 onzas por día
Carne/alternativas de carne.....	3 a 4 cucharadas soperas por día
Huevo entero.....	a los 12 meses
Pan tostado.....	1/2 ó 1 rebanada por día
Macarrones o fideos.....	4 a 6 cucharadas soperas

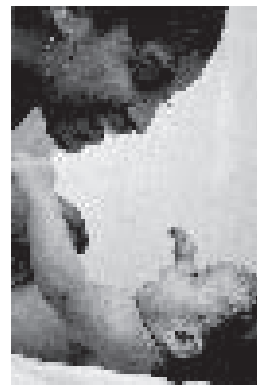


Su bebé debe estar comiendo la mayoría de los alimentos de la mesa y aprendiendo a comer solo. El bebé toma los alimentos con sus dedos y puede practicar con una cuchara. Cuenten con que su bebé se ensuciará mucho mientras aprende a comer solo.

**Alimentos que se pueden comer con los dedos** - Zanahorias cocidas (zanahorias cortadas en cuartos), ejotes cocidos, rebanadas de plátanos, rebanadas de pera, rebanadas de durazno, sandía blanda (sin semillas), melón blando (sin semillas), rebanadas de queso, galletitas saladas y macarrones.

**Disminución del apetito** - Hacia el final del primer año, su bebé dejará de crecer tan rápidamente y el apetito disminuirá. Usted notará que su bebé no beberá tanta fórmula ni leche materna y es posible que parezca que muchas cosas le gustan o le disgustan.

## Su bebé recién nacido



Su bebé tardará dos o tres semanas o quizás más tiempo acostumbrarse al horario de alimentación. Muchos bebés pasan por un período en que están hambrientos o una explosión de crecimiento aproximadamente entre las dos y las cuatro semanas. Los bebés generalmente lloran cuando tienen hambre, pero el llanto no es en todos los casos una demanda de alimento. Los bebés lloran cuando necesitan eructar, cuando desean que se los levante, que les cambien los pañales o cuando necesitan succionar.

Un bebé gordo no significa un bebé saludable. El exceso de alimentación durante el primer año de vida puede ser el comienzo de problemas de nutrición que duren toda la vida.

En el caso de los bebés que amamantan, se recomienda que despierte a su bebé cada tres horas (de día y de noche) durante la primera semana de vida si el bebé duerme por largos períodos.

Despertar a su bebé ayudará a establecer su suministro de leche.

En general, los bebés que amamantan se despiertan cada dos horas y media a tres horas.

En el caso de los bebés alimentados con biberón, se recomienda que despierte a su bebé cada tres horas (de día y de noche) durante la primera semana de vida si el bebé duerme por largos períodos.

Alimentar a su bebé puede tardar de 15 a 30 minutos. Relájese y disfrute de su bebé. Sostenga siempre a su bebé de modo que se sienta cómodo cerca de su cuerpo. A la hora de comer, los bebés reciben a la vez nutrición del alimento y amor de las personas que los alimentan. La mayoría de los bebés duplican el peso al nacer entre los cuatro a seis meses, y lo triplican a los doce meses.

# Lactancia materna



## Consejos para la lactancia materna:

- Lávese las manos todas las veces antes de dar el pecho.
- Busque un lugar cómodo para dar el pecho, que le permita relajarse.
- La posición más común es la de acunar con el brazo. El bebé debe estar de costado, mirándola, barriga con barriga.
- Sostenga su seno en la posición "C" con sus dedos debajo de su seno y su pulgar sobre la parte de arriba.
- Roce su pezón contra los labios de su bebé hasta que los abra bien. Su bebé debe tomar con su boca todo el pezón y aproximadamente una pulgada de la areola (la zona oscura alrededor del pezón). Cuando el bebé se prenda, acérquelo a su cuerpo. La nariz y el mentón del bebé deben estar tocando su seno.
- Su bebé puede querer mamar de uno o de ambos pechos. Espere hasta que su bebé deje de mamar y lo suelte antes de cambiar de lado. Si su bebé sólo toma el pecho de un lado, comience con el otro lado la próxima vez que vaya a mamar.
- Deje que su bebé tome el pecho todas las veces que quiera. Habitualmente, los recién nacidos toman el pecho entre 8 y 12 veces en un período de 24 horas.
- Su bebé **no** necesita ningún tipo de leche artificial (fórmula) ni agua. La leche materna es el alimento perfecto.
- Siempre trate de que su bebé eructe todas las veces después de tomar de cada pecho, aunque algunos bebés pueden no eructar después de cada toma de leche.
- Los recién nacidos deben mojar aproximadamente seis a ocho pañales y hacer al menos dos deposiciones por día.
- Usted puede regresar al trabajo y seguir dando el pecho sacándose leche con una bomba y almacenándola en el refrigerador o el congelador hasta que la necesite.

Para obtener información sobre bombas sacaleches y almacenamiento de leche, consulte a su profesional de la salud, su nutriólogo del WIC o su asesor de lactancia.

# De 8 a 10 meses

## Ofrezca a su bebé:

Leche Materna .....	2 a 5 tomas de leche en 24 horas o a demanda
<i>o</i>	
Fórmula fortificada con hierro .....	26 a 28 onzas en 24 horas
Cereal para bebés.....	8 a 12 cucharadas soperas por día, mezcladas con leche materna o fórmula
Verduras .....	6 a 10 cucharadas soperas por día
Frutas.....	6 a 10 cucharadas soperas por día
Jugo de frutas.....	4 onzas por día
Carne/alternativas de carne .....	1 a 3 cucharadas soperas por día
Pan tostado .....	cuando sea necesario

Agregue: *Queso y yogurt*

## Queso

- Queso cottage y queso amarillo suave

## Yogurt

- Natural, sin semillas ni cáscaras de frutas



Estimule a los bebés de esta edad a comer solos trozos de verduras y frutas cocidas. Además, ofrézcale, en forma desmenuzada, carne molida, pastel de carne, pollo tierno, atún (envasado en agua) y tiras tiernas de carne de res y cerdo.

## más sobre... de 7 a 8 meses

### Frijoles secos

- Los frijoles son buenos sustitutos a la carne. Cocine los frijoles hasta que estén blandos. **No** agregue condimentos ni grasa.
- Pase los frijoles cocidos por un coladera para quitarles la piel. Diluya con el líquido que queda de la cocción de los frijoles.

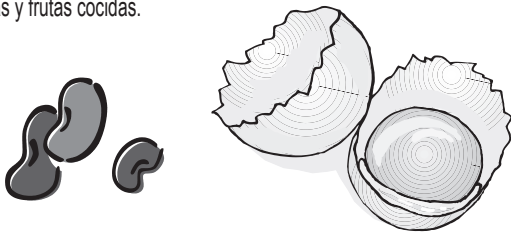
### Yema de huevo

- Use solamente la yema (la parte amarilla del huevo). **No** le dé la clara del huevo al bebé hasta que tenga un año, porque puede provocar una reacción alérgica.
- Machaque la yema de huevo bien cocida con un tenedor y mézclela con un poco de leche materna o fórmula.
- Comience con una cucharadita de yema de huevo y aumente gradualmente la cantidad diaria hasta que coma toda la yema.

### Fórmula en una taza

- Use una cucharadita pequeña de plástico con dos asas.
- Ofrezca dos a cuatro onzas o menos de una vez. Cuando el bebé esté aprendiendo a usar una taza, ofrézcasela una vez al día. Gradualmente, aumente su uso y disminuya el uso del biberón.

A esta edad, ofrezca a su bebé comida de la mesa. Es importante ofrecer alimentos que estimulen la masticación. Limite los alimentos hechos puré. Comience con alimentos fáciles de machacar como las papas cocidas, zanahorias cocidas y plátanos. Después agregue otras verduras y frutas cocidas.



## Lactancia artificial (con biberón)

### Consejos para la lactancia artificial:

- Prepare la leche artificial, o fórmula, siguiendo las instrucciones de la etiqueta.
- Use agua hervida o embotellada hasta que su bebé tenga al menos cuatro a seis meses. En la mayoría de los casos, se puede usar agua del grifo después de los seis meses.
- Los orificios del chupete deben ser lo suficientemente grandes como para que la leche pase fácilmente pero no tan grandes que dejen pasar la leche demasiado rápido para el bebé.
- Las latas abiertas de fórmula líquida se deben cubrir y refrigerar de inmediato. Use la fórmula refrigerada en el plazo de 48 horas.
- Si no tiene refrigerador, use fórmula en polvo. Prepare sólo una botella de fórmula cuando se necesite cada vez que alimente al bebé.
- **No** guarde la fórmula sobrante en el biberón para dársela la próxima vez.
- **No** obligue al bebé a terminar el biberón cada vez que lo alimente. Obligarlo a alimentarse puede causar problemas de alimentación cuando el bebé sea más grande.
- Cuando alimente al bebé, incline el biberón de modo que el chupete se llene con la fórmula.
- Cuando se alimenta, el bebé traga un poco de aire. Eructar le permite al bebé liberar el aire atrapado. Se debe hacer eructar a los recién nacidos y a los bebés pequeños cada vez que beban una onza de fórmula.
- **No** apoye el biberón de un bebé mientras está tomando. Haga que el momento de alimentarse sea agradable tanto para usted como para su bebé.
- **No** cubra el chupete con azúcar ni ningún otro endulzante para que el bebé acepte el biberón.
- **No** congele la fórmula infantil.
- **No** use el horno de microondas para calentar los biberones ni la fórmula.



## Desde el nacimiento hasta los 4 meses

Durante los primeros meses de vida, un bebé sólo necesita leche materna o fórmula fortalecida con hierro. Su bebé **no** necesita alimentos sólidos antes de los cuatro meses porque:

- La leche materna y la fórmula tienen todo lo que su bebé necesita para crecer y estar saludable.
- Su bebé aún **no** tiene la capacidad de comer alimentos sólidos.
- La introducción prematura de alimentos sólidos aumenta la posibilidad de que aparezcan alergias y puede llevar a comer en exceso y provocar sobrepeso.

Cada bebé es una persona; por lo tanto, la frecuencia de la alimentación y la cantidad de alimento van a variar.

### Ofrezca a su bebé:

#### Leche materna

Desde el nacimiento hasta

3 meses..... 6 a 10 tomas de leche en 24 horas o a demanda por un período de 10 a 15 minutos como mínimo

De 3 a

4 meses..... 5 a 8 tomas de leche en 24 horas o a demanda por un período de 10-15 minutos como mínimo

o

#### Fórmula fortalecida con hierro

Desde el nacimiento hasta 1 mes ..... 20 a 24 onzas en 24 horas

De 1 a 2 meses ..... 24 a 28 onzas en 24 horas

De 2 a 3 meses ..... 28 a 30 onzas en 24 horas

De 3 a 4 meses ..... 30 a 33 onzas en 24 horas



## De 7 a 8 meses

### Ofrezca a su bebé:

Leche materna..... 4 a 6 tomas de leche en 24 horas o a demanda

o

Fórmula fortalecida con hierro..... 26 a 32 onzas en 24 horas

Cereal para bebés ..... 6 a 8 cucharadas soperas por día, mezcladas con leche materna o fórmula

Verduras ..... 4 a 6 cucharadas soperas por día

Frutas ..... 4 a 6 cucharadas soperas por día

Jugo de frutas ..... 2 a 4 onzas por día

Pan tostado ..... cuando sea necesario

Agregue: *Fórmula en una taza, carnes, frijoles secos y yema de huevo*

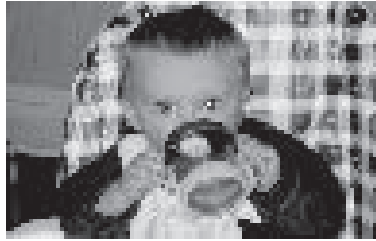
#### Carnes

- Comience con una cucharada soperas de carne natural, colada, y aumente gradualmente hasta dos cucharadas soperas.
- Compre carne sola, molida, como pollo, pavo o carne de res en vez de platos combinados de carne y verduras.
- **No** agregue condimentos como sal, pimienta, grasa, jugo de carne ni catsup.

#### Pan tostado

- Los bebés no necesitan galletitas ni otros dulces porque el azúcar daña los dientes.
- El pan tostado Zwieback se puede romper en trozos pequeños; por lo tanto, vigile atentamente a su bebé para que no se ahogue.

## De 6 a 7 meses



### *Ofrezca a su bebé:*

**Leche materna**.....4 a 6 tomas de leche en 24 horas o a demanda  
o  
**Fórmula fortificada con hierro**.....30 a 32 onzas en 24 horas

**Cereal para bebés**..... 4 a 5 cucharadas soperas por día,  
mezcladas con leche materna o fórmula

**Verduras coladas** .....3 a 4 cucharadas soperas o 1/2 frasco en 24 horas

**Agregue:** *Frutas coladas, jugos de frutas y pan tostado*

### **Frutas**

- Ofrezca frutas coladas de a una a la vez. Comience con una cucharada soperas y aumente hasta llegar a tres cucharadas por día.
- Los postres de frutas generalmente son más altos en calorías y tienen menor contenido de vitaminas que las frutas coladas.
- **No** ofrezca postres de frutas si se les agregó azúcar.

### **Jugos de frutas**

- Dos a cuatro onzas por día. Use jugo para bebé con vitamina C agregada.
- Comience con manzana o jugo de uva blanca. **No** le dé jugo de cítricos hasta que su bebé tenga un año para evitar posibles reacciones alérgicas.
- **No** le dé jugo en biberón porque puede provocar caries en los dientes. Ofrézcale jugo en una taza.
- Use jugos que sean 100% de frutas. **No** use bebidas con sabor a frutas como "Kool-Aid" o refrescos.



## De 4 a 5 meses



### *Ofrezca a su bebé:*

**Leche materna**.....5 a 8 tomas de leche en 24 horas o a demanda  
o  
**Fórmula fortificada con hierro**.....32 a 34 onzas en 24 horas

**Agregue:** *Cereal para bebés*

**Cereal para bebés** - Todos los bebés crecen a ritmos diferentes. Su bebé está listo para comer alimentos sólidos, si:

- ✓ Se puede sentar y sostener su cabeza solo
- ✓ Abre su boca cuando ve la cuchara
- ✓ No empuja para afuera la cuchara con su lengua

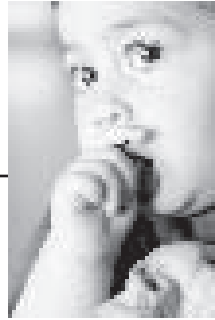
Comience con cereales como primer alimento sólido del bebé. Comer alimentos sólidos es una experiencia nueva para su bebé. Los cereales proporcionan energía para el crecimiento y hierro para tener una sangre sana.

Ofrézcale cereales para bebé de grano único como arroz, cebada o avena para evitar posibles reacciones alérgicas como diarrea, vómitos y erupción cutánea. Espere hasta que su bebé tenga ocho meses para darle trigo, cereales mezclados y cereal con alto contenido de proteína.

Comience con una cucharada soperas de cereal seco mezclada con dos o tres cucharadas soperas de leche materna o fórmula; dilúyalo. A medida que el bebé crece, puede preparar gradualmente el cereal más espeso y aumentar la cantidad a dos cucharadas soperas por día.

- Use una cuchara de plástico pequeña, **no** use un biberón ni un vaso de bebé.
- Tire los restos de cereal después de la comida.
- Su bebé **no** necesita azúcar ni margarina en el cereal.

## De 5 a 6 meses



### Ofrezca a su bebé:

Leche materna..... 5 a 6 tomas de leche  
en 24 horas o a demanda

o

Fórmula fortificada con hierro..... 32 a 34 onzas en 24 horas

Cereal para bebés..... 2 a 3 cucharadas soperas de cereal seco por  
día, mezclado con leche materna o fórmula

Agregue: *Verduras coladas*

### Verduras coladas

- Las verduras son una fuente de vitaminas y minerales necesarios para el crecimiento y el desarrollo. Además proporcionan volumen a las heces para evitar el estreñimiento.
- Comience con verduras solas, coladas, de una a la vez. Las verduras de color amarillo/naranja como zanahorias, calabaza y papas dulces son las que a menudo se aceptan primero. Después ofrezca chícharos, ejotes, espinaca y betabel.
- A los seis meses se deben tolerar espinacas, betabel, zanahorias, nabo y hojas de col rizada, ya sean de cultivos caseros o preparados comercialmente.  
En el caso de bebés sensibles a niveles altos de nitrato, sólo se le deben servir espinaca, betabel y zanahorias preparadas comercialmente o coladas. Como precaución general que se aplica a todos los bebés, dé solamente de una a dos cucharaditas de espinaca, betabel, zanahorias, nabo u hojas de col rizada de cultivo casero o en lata, de una vez.
- Comience con una cucharada sopera de verduras coladas y aumente hasta llegar a tres cucharadas soperas.

- Pruebe con las mismas verduras coladas durante tres a cinco días. Observe si ocurre cualquier reacción, como diarrea, vómitos y erupción cutánea. **No** ofrezca dos alimentos nuevos al mismo tiempo.
- Las comidas caseras para bebés son fáciles de preparar y pueden ahorrar dinero.
- **No** agregue sal, grasa adicional ni condimentos a la comida de su bebé.
- Los frasquitos abiertos de comida para bebés preparada comercialmente se deben refrigerar de inmediato y usar en el transcurso de 48 horas.
- Caliente sólo la cantidad de alimento que su bebé necesite para cada comida. **No** caliente todo el frasco.
- Use un plato pequeño. **No** alimente directamente del frasco. **No** guarde restos de alimentos para la comida siguiente.

