



ALIMENTAR AL
Bebé
MES A MES





Introducción

De la alimentación que reciban las niñas y los niños, desde el momento mismo del nacimiento, dependerá en gran medida su crecimiento, desarrollo y estado de salud presente y futuro. Por tal motivo, es de vital importancia que las personas a cargo de esta tarea conozcan la mejor manera de llevarla a cabo.

Con el objetivo de orientar cómo alimentar, mes a mes, al bebé desde que llega a casa, se ofrece este material dirigido a toda la familia.

Aquí encontrará por etapas, los alimentos y el modo en que se introducen, además de la lactancia materna, con sugerencias de cantidades, frecuencias y preparaciones propias a estas edades y aspectos higiénicos durante la manipulación y conservación de los alimentos.



0-6 meses

Desde el mismo momento del nacimiento y hasta los 6 meses de edad, el bebé debe consumir exclusivamente leche materna, entre otros por los siguientes motivos:

- Es el alimento más completo por brindar al bebé todas las sustancias nutritivas y los anticuerpos que necesita para crecer saludable.
- Proporciona la cantidad de líquido que el bebé necesita por lo tanto no es necesario darle agua, jugo o infusiones en esta etapa, si está tomando solamente la leche de la madre.

- Está disponible en todo momento sin necesidad de preparación, es más segura e higiénica y se debe ofrecer a libre demanda de día y de noche.
- Se digiere más fácil que cualquier otra leche, por ser propia de la especie humana.
- Favorece la relación de afecto entre la madre y el bebé.

Si por alguna razón, la leche materna tuviese que ser sustituida por algún otro tipo de leche, todos los cuidados en su preparación serán pocos para garantizar un producto que cumpla los requisitos, tanto desde el punto de vista nutritivo como higiénico, que permita el normal desarrollo del lactante. Una mala manipulación higiénica, puede provocar diarreas al lactante.

Orientaciones para la preparación de cualquier tipo de leche

- Lavarse bien las manos con **agua y jabón** al preparar la leche.
- Utilizar siempre los mismos utensilios.
- Evitar pasar la leche ya hervida a otro envase, de ser necesario, hágalo a un recipiente de vidrio que esté bien limpio.
- Después de hervida refrescar rápidamente la leche para poder guardarla lo antes posible en el refrigerador.
- Tape el recipiente con la leche hervida antes de guardarla en el refrigerador. Es muy importante este aspecto para evitar que gotas de agua del congelador o de cualquier otro líquido caiga encima y la contamine. También porque la leche absorbe los olores de otros alimentos guardados.

Algunas sugerencias para la reconstitución de la leche en polvo entera, fortificada o no.

Cantidad de polvo según las tomas que se deben preparar

- El agua para preparar la leche, debe ser hervida durante 10 minutos con suficiente tiempo antes de la preparación, para que al momento de disolver el polvo esté tibia y no sea necesario ni colarla ni usar licuadora.
- El agua para preparar la leche debe ser hervida durante 10 minutos con suficiente tiempo antes de la preparación, para que al momento de disolver el polvo esté tibia y no sea necesario ni colarla ni usar licuadora.
- El polvo se pone sobre el agua, nunca de modo contrario, para evitar la formación de grumos.
- Una vez disuelto el polvo en el agua se procede a hervir durante un minuto, teniendo en cuenta que la leche en polvo no es estéril.
- Evite añadir azúcar y en caso que lo haga, prepare almíbar que contenga una cucharada de azúcar por onza de agua.



2 onzas de leche (4 cda rasas= 25 gramos)
cantidad de polvo necesario para preparar 1 toma de 8 onzas

Si la leche que se va a preparar es **evaporada**, debe seguirse la orientación del pediatra respecto a la cantidad de leche y la cantidad de agua.

- Igualmente, el agua que se va a utilizar debe ser previamente hervida durante 10 minutos y mezclada en las proporciones indicadas (cantidad de agua y cantidad de leche), o a partes iguales si no existe otra orientación.
- No es necesario volver a hervirla, ya que la leche en la caja es estéril.
- La leche restante en la caja deberá ser cuidadosamente tapada por la pestaña y refrigerada hasta la próxima preparación.

La leche **pasteurizada** (bolsas) necesita ser hervida durante un minuto y seguir las mismas orientaciones que el resto una vez lista para el consumo.

La leche fresca de vaca o de chiva requiere un tratamiento térmico que sea capaz de destruir los microorganismos causantes de enfermedades, que pueden provenir del propio animal.

- Estas leches deben ser hervidas durante 10 minutos.
- Para evitar que se derrame, una vez que comienza a hervir, se separa varias veces del fuego hasta que se estabiliza la ebullición y se disminuye el fuego hasta cumplido el tiempo.
- Para restituir el agua que se pierde durante el tiempo que hierve, se le añade agua previamente hervida, también durante 10 minutos, hasta alcanzar el nivel inicial en el propio recipiente donde fue hervida la leche.

6 meses

Los 6 meses de edad es el momento esperado por todos en casa, para comenzar a ofrecer al nuevo miembro de la familia, alimentos diferentes a la leche materna, lo cual no quiere decir que haya que abandonar la lactancia, sino que deja de ser exclusiva y ahora se acompaña de los alimentos necesarios para ir suministrándole al bebé los elementos nutritivos indispensables para el buen crecimiento y desarrollo.

En este momento surgen determinadas interrogantes que, mediante algunas orientaciones, se tratan de responder.

¿Cuáles son los alimentos que primero se incorporan a la alimentación complementaria?

- Los primeros alimentos que debe consumir el bebé son las frutas no cítricas, como: anón, chirimoya, fruta bomba, guayaba, guanábana, mango, mamey, manzana, níspero y plátano fruta.





¿Por qué no las frutas cítricas?

- Las frutas cítricas (naranja, limón, mandarina, toronja y lima), contienen en sus semillas una sustancia capaz de producir alergia en los niños y las niñas pequeños.

¿En qué forma se consumen las frutas?

- Las frutas pulposas pueden ofrecerse al bebé bien aplastaditas en forma de puré sin azúcar, ya que estas frutas son dulces. En caso de utilizar la licuadora, hacerlo con la fruta fresca y agua hervida, sin cocinar, para conservar las vitaminas.

¿Cuántas veces al día y en qué cantidades ofrecerlas al bebé?

- Hasta cumplir los 2 años de edad, los niños y las niñas deben consumir diariamente dos porciones de frutas, servidas preferiblemente a media mañana y a media tarde.
- A partir de los 6 meses se comienza con pequeñas cantidades que permitan

probar la aceptabilidad y la tolerancia a intervalos de al menos 3 días, antes de introducir una fruta diferente.

- Como variante se puede ofrecer jugo o puré de frutas industrializados, con preferencia los fortificados con vitaminas y minerales.
- Al manipular las frutas frescas y sanas, lavarlas muy bien con agua corriente y luego con agua hervida, utilizando utensilios y equipos limpios.
- Si se va a guardar en frío, hacerlo en frascos de vidrio bien tapados.

¿Qué otros alimentos puede consumir el bebé a esta edad?

Al igual que las frutas, algunos vegetales forman parte de la alimentación del bebé

a partir de los 6 meses de edad. Estos son: acelga, calabaza, chayote, habichuela y zanahoria, que por lo general forman parte de los purés de “viandas”, como: boniato, malanga, papa, plátano y yuca.

- A los 6 meses además de la leche materna, se ofrecen de 2 a 3 comidas en el día, en las que se pueden ir introduciendo los distin-



tos vegetales y viandas, cumpliendo siempre con la prueba de tolerancia y aceptabilidad, por lo que deben darse por separado, comenzando con pocas cantidades.

- No se debe abusar de los vegetales amarillos (calabaza y zanahoria), porque pueden provocar una pigmentación amarilla en la piel del bebé.

- Los vegetales permitidos para esta edad se ofrecen cocinados.
- Las “viandas” se brindan en forma de puré espeso, preferiblemente por separado de cada vez, con el objetivo de que se puedan identificar los distintos sabores.
- Al igual que el resto de los alimentos, estos deben lavarse muy bien antes de la cocción y manipularlos cuidadosamente después de cocidos, principalmente por el uso de utensilios durante la reducción a puré.
- Siempre que sea posible se aconseja variar la oferta de una a otra comida en el día.
- Al conservar en frío parte de la preparación para otro momento, deberá utilizarse recipientes adecuados (vidrio o plástico para alimentos) y debidamente tapados.



¿Qué carnes se pueden consumir a esta edad?

Las recomendadas son carnes blancas, de ave, principalmente de pollo sin piel, con el objetivo de incorporar hierro en la

dieta del lactante y así evitar que adquiera anemia por déficit de este mineral.

- Las carnes se deben cocinar junto con las viandas y vegetales que se ofrecen en las comidas, según se puedan servir fuera del puré, y consumirse en forma de picadillo o picadas muy finamente, en una cantidad aproximada de 2 cucharadas una vez al día. También se pueden preparar asadas; pero tiernas y jugosas.



7 meses

A esta edad continúan aumentando las necesidades del niño y la niña, y por ello, además de la lactancia materna, se consumen todos los alimentos incorporados a los 6 meses y otros nuevos.

¿Cuáles son esos nuevos alimentos que se incorporan a los 7 meses?

- En primer lugar, los cereales que no contienen gluten, con el objetivo de evitar posibles intolerancias, preferiblemente los de este tipo; pero fortificados.

¿Cuáles son los cereales que no contienen gluten?

- Los cereales que no contienen gluten son el arroz y el maíz.

¿Estos cereales son fortificados?

- Solo si son tratados industrialmente, presentados como cereales de continuación o para desayuno.

¿De qué modo se consumen estos cereales?

- El arroz preparado bien blando sustituye a las “viandas” y se puede preparar en sopas

espesas conjuntamente con vegetales y en forma de arroz con leche cremoso.

- El maíz se puede ofrecer como harina sola o con leche.

¿Qué otro alimento se incorpora a partir de los 7 meses?

- Las leguminosas: lenteja, chícharo y frijoles (negro, colorado y bayo) condimentado con especias naturales (ajo, ají y cebolla), conjuntamente con el arroz, constituyen los principales alimentos introducidos a esta edad.
- De los frijoles se debe ofrecer no solo el caldo, sino también el grano completo, aplastado, en poca cantidad pero concentrado, unas 4 veces a la semana, probando cada vez la tolerancia del bebé.



¿Se incorpora algún otro alimento?

- Sí, aceite de todo tipo, ya sea de soya, girasol, maní o de oliva, como parte de las preparaciones, preferiblemente añadido al momento de servir y en pequeñas cantidades.

¿Se incorpora algún otro tipo de carne?

- Sí, las carnes de res, carnero y conejo se incorporan a esta edad y, al igual que las de ave, deben estar tiernas, limpias de grasa y en cortes muy menudos o picadillo.

¿Se puede consumir huevo?

- Solo la yema de huevo de gallina, hervida y comenzando con la cantidad contenida en la punta de una cucharita, 3 veces por semana. Se recomienda lavar el huevo antes de cocinarlo, a fuego moderado y en un recipiente con agua que lo cubra, durante aproximadamente de 7 a 8 minutos, así quedará suave, de textura uniforme y sin tonalidad oscura.

¿De qué otra forma se puede consumir la yema de huevo?

- La yema de huevo puede ser utilizada en la elaboración de flanes y natillas espesadas con almidón de maíz (maicena) y bajos en azúcar.



8 meses

A los 8 meses ya las niñas y los niños, se encuentran en condiciones de aceptar alimentos que hasta entonces no debían consumir, debido a la inmadurez de su sistema digestivo e inmunológico.

La lactancia materna debe seguir acompañando la alimentación.

¿En qué consisten los cambios de la alimentación a esta edad?

- Entre las carnes, la incorporación del pescado y el hígado (1 vez por semana) constituye uno de los cambios de la alimentación a los 8 meses de edad.

- El pescado debe ser totalmente seguro para el consumo humano y al prepararlo debe velarse por eliminar totalmente todas las espinas.

¿Es posible introducir algún otro cereal a los 8 meses?

- El trigo y la avena son los cereales que contienen gluten, y solo a esta edad es que se podrán ofrecer alimentos que los contengan, como son: los cereales de desayuno que los incluyan, todos los tipos de panes, galletas de sal o dulces, pastas alimenticias, panetelas y todos

los productos obtenidos a partir de la harina de trigo.

¿En relación con el consumo de las frutas existe algún cambio?

- A partir de los 8 meses de edad, las niñas y los niños ya están en condiciones de consumir las frutas cítricas (naranja, limón, mandarina, lima y toronja), importantes por su contenido en vitamina C.
- Para preservar esta vitamina las frutas se deben manipular con mucho cuidado antes de ofrecerlas a los pequeños y, si es en forma de jugo, mantenerlo tapado mientras no se esté consumiendo. A esta edad también se incorpora la piña, que puede brindarse en jugo o pequeños trocitos.

¿De los vegetales hay alguno que hasta ahora no podía ser consumido?

- El tomate es el vegetal que se incorpora a esta edad, ya sea cocinado como parte de la preparación de las comidas, o crudo en forma de ensalada sin aliño, siempre se le debe retirar las semillas antes de incorporarlo a la preparación.



9 meses

A los 9 meses los cambios en la alimentación consisten principalmente en las formas de preparación de los alimentos, con poca incorporación, teniendo en cuenta, que para entonces, además de la lactancia materna, ya se han introducido la mayoría de los alimentos.

¿En qué consisten entonces esos cambios?

- Las frutas y los vegetales que se ofrecen hasta esta edad, ahora podrán presentarse no solo en forma de jugo, sino también en pequeños trocitos.
- De las carnes, se introduce la carne de cerdo magra (sin grasa).
- Helados elaborados sin clara de huevo (ver etiquetas de los helados industriales) y cualquier otro postre en el que se haya utilizado solamente la yema de huevo, como: natilla, flan y pudín.
- Se pueden ofrecer postres sin huevo como: arroz con leche y harina de maíz en dulce (todos con bajo contenido en azúcar).



10 meses

A los 10 meses se debe continuar la lactancia materna, incluir todos los alimentos señalados anteriormente y agregar algunos otros.

¿Qué otros alimentos se deben incorporar?

- De las leguminosas se incorporan las judías y los garbanzos, preparados tal como se prepara el resto de los frijoles, chicharos y lentejas, o lo que es lo mismo, lo más natural posible, sin adición de embutidos, ahumados y condimentos de sabores fuertes.

¿Algún otro alimento es incorporado a esta edad?

- Sí, la mantequilla, para untar en panes y galletas, o como grasa para las preparaciones que se ofrecen.



11 meses

A los 11 meses de edad la lactancia materna todavía sigue siendo parte importante de la alimentación de las niñas y los niños; pero el mayor aporte energético y nutricional nutrimental lo obtienen de la variedad de alimentos que consumen. Solo dos nuevos alimentos se introducen en la dieta a esta edad.

¿Cuáles son los dos nuevos alimentos que se incorporan a los 11 meses?

- El queso crema, como variante de alimento graso y utilizado principalmen-

te como agente energético, se utiliza al igual que la mantequilla para untar en panes y galletas.

- La gelatina, cuyo valor nutritivo no es significativo, teniendo en cuenta su composición en aditivos alimentarios y bajo contenido en nutrientes, se incorpora más tardíamente.



12 meses

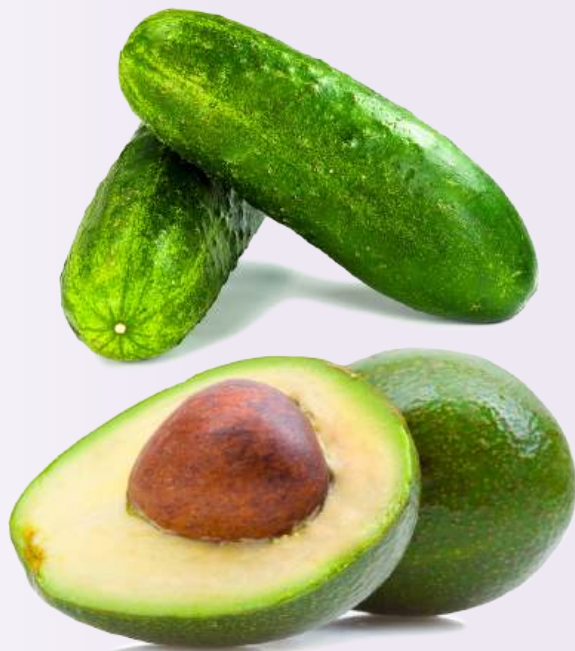
Aunque todavía al cumplirse el año la lactancia materna debe estar presente, a esta edad la introducción de nuevos alimentos en la dieta es limitada a unos pocos que, por su contenido de elementos principalmente alergénicos, no pudieron ser añadidos con anterioridad.

Pero... ¿en qué consiste la diferencia de la alimentación en este primer año de vida?

- Al año ya se puede ofrecer el huevo completo (clara y yema).
- El chocolate y los quesos son introducidos a esta edad.
- Vegetales como: remolacha, aguacate, pepino, col, coliflor, espinaca y quimbombó solo pueden ser consumidos a partir de los 12 meses.
- Aunque el consumo debe ser con moderación, ya al año se pueden brindar alimentos fritos, evitando que la grasa en la que se frían sea reutilizada repetidas veces y que los alimentos queden con gran cantidad de grasa adherida.

- La disminución de la sal y el azúcar en todas las preparaciones en toda esta etapa de la vida, contribuye a establecer hábitos de alimentación saludable.

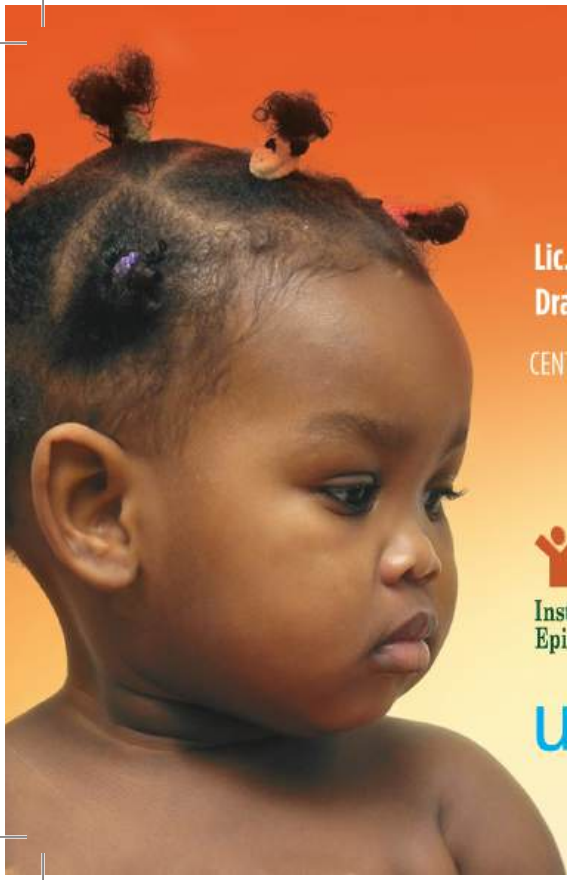
A partir de esta edad la alimentación de niñas y niños, en gran medida, es igual a la del resto de la familia. Su incorporación a los horarios habituales, compartir en la mesa con los familiares y disfrutar de variados alimentos, permite la formación de buenos hábitos alimentarios.



*¡Ayuda
a que tu bebé
crezca saludable
con una buena
alimentación!*







PREPARADO POR:

Lic. Isabel Martín González
Dra. Santa Jiménez Acosta

CENTRO DE NUTRICIÓN E HIGIENE
DE LOS ALIMENTOS



Instituto Nacional de Higiene,
Epidemiología y Microbiología

