

Establece una rutina de alimentación saludable para tu bebé (desde el nacimiento hasta los 2 años)

Los primeros 2 años de la vida de tu hijo o hija son muy importantes para su crecimiento y desarrollo. Al darle a tu bebé la nutrición que necesita, le ayudarás a crecer y desarrollarse.

Sigue estos consejos para crear una rutina de alimentación saludable para tu bebé.



Dale a tu bebé un inicio de vida saludable con leche materna

La leche materna es la mejor fuente de nutrición para los primeros meses de vida de tu hijo o hija. Durante aproximadamente los primeros 6 meses, **dale a tu bebé solo leche materna**, no otras bebidas ni alimentos sólidos. Continúa dándole leche materna a tu bebé hasta que tenga al menos 12 meses, y todo el tiempo que desees después de esa edad.

Si no estás amamantando, dale **fórmula infantil fortificada** (fórmula con hierro añadido). Asegúrate de usar solo fórmula de leche infantil comprada en la tienda. No le des a tu bebé ninguna fórmula hecha en casa o fórmula para niños pequeños. Aprende más sobre cómo elegir la fórmula infantil para tu bebé en el sitio web [cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding/como-elegir-una-leche-de-formula-infantil.html](https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding/como-elegir-una-leche-de-formula-infantil.html).

Al principio, es posible que los bebés necesiten comer cada 1 a 3 horas. Consigue más información sobre la lactancia materna, incluyendo la cantidad y la frecuencia con la que debes amamantar a tu bebé con el paso del tiempo, en [cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/breastfeeding/cuanto-y-con-que-frecuencia-amamantar.html](https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/breastfeeding/cuanto-y-con-que-frecuencia-amamantar.html).



¿Qué pasa con los suplementos?

Si le das a tu bebé solo leche materna o una mezcla de leche materna y fórmula infantil, comienza a darle un **suplemento diario de vitamina D** poco después del nacimiento. Escoge un suplemento con 10 mcg (400 UI) de vitamina D. Algunos bebés que son amamantados también pueden necesitar un suplemento de hierro antes de los 6 meses. Pregúntale al médico de tu bebé qué suplementos necesita.

Si le das a tu bebé solo fórmula, no necesita vitamina D o hierro adicionales porque se agregan a la fórmula infantil.

Ofrece una combinación saludable de alimentos sólidos

Cuando esté listo para comenzar a consumir comidas sólidas, dale a tu bebé una variedad de opciones saludables de cada grupo de alimentos:

- **Frutas** como plátanos, fresas (frutillas), peras y melones
- **Verduras** como aguacates (paltas) y espinacas cocidas, zanahorias, guisantes (arvejas), frijoles (porotos) negros, vainas de soya (edamame), papas dulces (camote, batatas o boniato) y remolachas (betarragas, betabel/o)
- **Granos integrales** como pan integral, galletas saladas, avena o pasta
- **Proteínas** como mantequilla de maní o trozos pequeños y blandos de carne de res, pollo, pavo y pescado
- **Lácteos** como yogur pasteurizado, queso y yogur de soya fortificado

Asegúrate de incluir alimentos con **hierro** y **zinc** como carne, frijoles (porotos), algunos productos del mar y cereales infantiles fortificados. El hierro y el zinc son importantes para el crecimiento y el desarrollo del cerebro de tu bebé.

Mientras incorporas los alimentos, sigue dándole a tu bebé leche materna o fórmula. Si estás usando fórmula infantil, deja de dársela a los 12 meses.

¿Qué pasa con los alimentos que causan alergias?

Aunque algunos niños desarrollan alergias a ciertos alimentos como las nueces, los huevos, los mariscos o el trigo, no es necesario retrasar la incorporación de estos alimentos. Darle a tu bebé estos alimentos no le provocará una alergia alimenticia. De hecho, incorporar alimentos con cacahuate o maní (como la mantequilla de maní) antes de los 12 meses de edad puede reducir el riesgo de que tu bebé desarrolle una alergia a ese alimento.

Y si tu bebé tiene un alto riesgo de alergia al cacahuate (maní), es posible que debas incorporar alimentos con cacahuate entre los 4 y 6 meses para reducir el riesgo. Los bebés tienen un alto riesgo de alergia al cacahuate si tienen alergia al huevo o si tienen eczema (un tipo de erupción cutánea con picazón).

Consulte al médico de tu hijo o hija sobre el riesgo de alergia al cacahuate y las formas seguras de incorporarlo a su dieta.



¿Cómo puedo saber cuándo mi bebé está listo para los alimentos sólidos?

La mayoría de los bebés están listos para comenzar a comer alimentos sólidos alrededor de los 6 meses. Sabrás que tu bebé está listo cuando comience a:

- Sentarse y mantener la cabeza erguida
- Intentar tomar objetos y llevarlos a la boca
- Tragar la comida en lugar de expulsarla de la boca

Si no estás segura si tu bebé está listo para los alimentos sólidos, consulta con el médico de tu hijo o hija. No empieces a darle alimentos sólidos antes de los 4 meses.

Evita estos alimentos

La **miel**, la **leche cruda (no pasteurizada)**, el yogur, el queso y los jugos pueden contener bacterias que pueden enfermar gravemente a los bebés.

Nunca le des miel a tu bebé. Busca la palabra “pasteurizado” en las etiquetas de la leche, el yogur, el queso y los jugos. Estos alimentos son seguros para tu bebé.

No le des a tu bebé azúcares añadidos y alimentos con alto contenido de sodio:



Los **azúcares añadidos** incluyen azúcares que son agregados a los alimentos y bebidas, alimentos empaquetados como endulzantes (como el azúcar de mesa) y los azúcares de jarabes dulces y la miel. No le des a tu bebé bebidas azucaradas como la leche con sabores, jugos de frutas con saborizantes artificiales (llamados *fruit punch* en inglés) o alimentos dulces como las galletas. En vez de eso, dale agua y frutas.



Los alimentos con alto contenido de **sodio (sal)** incluyen los productos envasados como las carnes procesadas y los bocadillos salados (*snacks*). Dale a tu bebé más alimentos frescos, u opciones de alimentos congelados, enlatados y en frascos con bajo contenido de sodio.



Ten cuidado con los riesgos de asfixia

Al principio, es más fácil para los bebés comer alimentos muy suaves como los que están molidos, hechos puré o colados. A medida que tu bebé se desarrolla, intenta incorporar alimentos más espesos y grumosos.

Evita los alimentos con los que los bebés pueden asfixiarse, como:

- salchichas (*hot dogs*)
- zanahorias crudas
- uvas
- nueces y semillas
- palomitas de maíz (*popcorn*)

Las cucharadas de mantequilla de cacahuete (maní) también pueden causar asfixia. En su lugar, prueba esparcir una capa delgada de mantequilla de cacahuete cremosa sobre galletas saladas o pan tostado.



Escoge bebidas saludables para tu hijo o hija

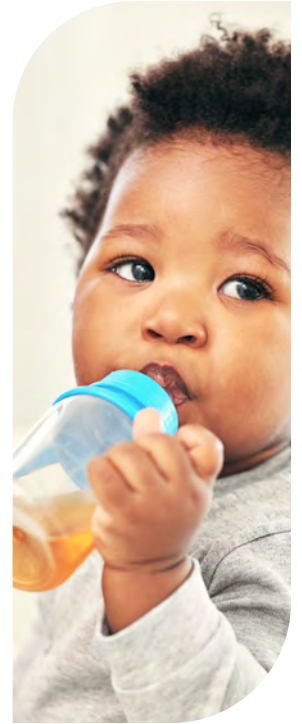
Cuando incorpores alimentos sólidos a la dieta, también puedes comenzar a darle a tu bebé pequeñas cantidades de **agua** (de 4 a 8 onzas por día).

Espera hasta los 12 meses de edad para darle a tu bebé leche de vaca, bebidas fortificadas de soya (leche de soya) o jugo de fruta. Después de los 12 meses, puedes incorporar leche entera natural o leche de soya fortificada sin azúcar. Si decides incorporar jugo, selecciona jugos que sean 100% naturales y límitalos a 4 onzas o menos por día. Solo recuerda que tu hijo o hija no necesita jugo de frutas para estar saludable. Es mejor comer las frutas que beber el jugo.

Evita estas bebidas

Es mejor no darle a tu hijo o hija bebidas con cafeína o azúcar añadida como:

- Gaseosas (llamadas *sodas* en inglés)
- Bebidas deportivas o energizantes
- Bebidas con saborizantes artificiales de frutas (llamadas *fruit punch* en inglés)
- Leches con saborizante



Ayuda a tu hijo o hija a que aprenda a disfrutar los alimentos saludables

A medida que tu hijo o hija crece, continúa incorporando nuevos alimentos de todos los grupos. Los niños comienzan a desarrollar las preferencias en sus gustos antes de los 2 años. Por eso, darles una variedad de alimentos en esa etapa puede ayudarlos a elegir alimentos saludables en el futuro.

Si a tu hijo o hija no le gusta un alimento nuevo de inmediato, ¡no te rindas! Los niños llegan a necesitar hasta 10 intentos para acostumbrarse a un nuevo alimento.

Prueba estas alternativas saludables

Comer sano no tiene por qué ser difícil. Prueba estas sencillas sustituciones para incorporar comidas más saludables a la alimentación de tu hijo o hija:

- En lugar de barras comerciales de frutas (llamadas *fruit bars* en inglés), prueba con manzanas cortadas en rodajas
- En lugar de salchichas (*hot dogs*), prueba con carnes molidas de bajo contenido de grasa
- En lugar de cereales con azúcares añadidos, prueba con cereales sin azúcar





¿Cómo puedo saber si mi hijo tiene hambre o está satisfecho?

Aprende a observar las señales que indican que tu bebé tiene hambre o está satisfecho. De esa manera, puedes dejar que tu bebé tome la iniciativa a la hora de comer. Por ejemplo:

- Cuando tu hijo tiene hambre, podría abrir la boca o tratar de alcanzar la comida
- Cuando tu hijo está lleno, podría cerrar la boca o rechazar la comida

Aprende más señales y otros consejos para la hora de las comidas en el sitio web [cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/mealtime/señales-de-que-su-hijo-tiene-hambre-o-esta-lleno](https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/mealtime/señales-de-que-su-hijo-tiene-hambre-o-esta-lleno).

Haz que cada bocado cuente

Recuerda que en los primeros 2 años de vida, tu bebé solo come cantidades muy pequeñas de comida. ¡Así que convierte cada comida en un bocado saludable!

- Aprende más sobre las Guías Alimentarias para Estadounidenses (DGA, por sus siglas en inglés) y consigue más recursos para ayudarte a ti y a tu familia a alimentarse de manera saludable en [DietaryGuidelines.gov/es/Recursos](https://www.DietaryGuidelines.gov/es/Recursos)
- Encuentra más recomendaciones y recetas para una alimentación saludable en [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov) (en inglés)
- Si necesitas ayuda para proporcionar alimentos saludables a tu bebé, averigua más sobre los programas de apoyo en [USA.gov/espanol/Asistencia-Alimentaria](https://www.USA.gov/espanol/Asistencia-Alimentaria)

