

0-3 meses Y recién nacidos

- Se prende al pezón o a la botella
- La lengua se mueve hacia adelante y hacia atrás para chupar
- Bebe de 2 a 6 onzas de líquido en cada alimentación, 6 veces al día
- Mama y traga bien al alimentarlo

- Leche materna o fórmula

- El tracto digestivo de un recién nacido y el control de los músculos de la boca todavía están en desarrollo, por lo que no deben estar comiendo nada de alimentos sólidos
- Los bebés a menudo exploran los artículos poniéndoselos en la boca. Tenga en cuenta los peligros de asfixia.

4-6 meses Y se sienta con apoyo

- Muestra interés en los alimentos
- Abre la boca al acercarse la cuchara
- Mueve los alimentos en puré del frente de la boca hacia la parte posterior
- Empieza a comer cereales y alimentos en pure

- Leche materna o fórmula
- Cereal infantil
- Comida suave, en puré (de un solo ingrediente, únicamente), como zanahorias, camotes, calabaza, manzanas, peras

- Los purés caseros deben tener una consistencia de líquido espeso
- Haga lotes de purés caseros y congélelos en charolas para cubos de hielo. Descongele los purés antes de dárselos a su bebé.
- Introduzca al bebé a un nuevo alimento en cada ocasión (cada 3 días)
- Al realizar la transición a sólidos, intente comenzar y terminar la comida con leche o fórmula
- Tener un tronco más fuerte y más control sobre su cuello y el movimiento de la cabeza es importante para la introducción de sólidos

7-9 meses Y gatea o se sienta de modo independiente

- En una sillita alta, sostiene una botella y bebe de ella
- Empieza a comer comida de puré y comidas que se puede puré
- Disfruta juguetes que se pueden morder y le dan masajes en las encías doloridas e hinchadas durante la dentición
- Permanece lleno más tiempo después de comer
- Empieza a buscar objetos y trata de alcanzarlos, tales como alimentos que estén cerca
- Muestra fuerte reacción a los nuevos olores y sabores

- Leche materna o fórmula
- Alimentos en puré
- Yogur
- Alimentos blandos y triturados como papas o camotes horneados
- Alimentos blandos para comer con los dedos como:
 - Yema de huevo duro triturada
 - Pequeños trozos de plátano maduro
 - Pequeños trozos de queso pasteurizado
 - Panes blandos
 - Zanahorias suaves cocidas

- Al introducir por primera vez purés más espesos, mézclelos con un puré más líquido
- Varíe los purés más líquidos y los más espesos
- La mayor parte de la nutrición del bebé todavía debe provenir de la leche materna o fórmula
- Permita que su hijo juegue con la comida y que haga un lío
- No le dé al bebé alimentos con sal y conservantes añadidos
- Alterne dándole al bebé un popote para beber y ayudándole con una taza abierta
- Intente alternar alimentar al bebé con cuchara y dejar que trate de alimentarse

10-12 meses Y comenzando a caminar

- Se alimenta a sí mismo con los dedos
- Come una creciente variedad de alimentos
- Empieza a usar una taza abierta
- Listo para probar verduras cocinadas hasta estar suaves, frutas suaves y alimentos para comer con los dedos
- Podría estar listo para comenzar a autoalimentarse usando cubiertos
- Goza de una aún mayor variedad de olores y sabores

- Leche materna o fórmula
- Cuscús, arroz y quinoa
- Alimentos adicionales para comer con los dedos:
 - Yema de huevo revuelta
 - Frijoles/leguminosas (lentejas, frijoles negros, frijoles pintos)
 - Carne molida
 - Fiambre rebanado y cortado en trozos pequeños
 - Tiras de queso
 - Pan, tostadas, galletas saladas y muffins
 - Pasta cocinada

- El bebé debe estar haciendo 3 comidas al día, además de varios refrigerios saludables
- Utilice la opción de picado en el procesador de alimentos para servir al bebé la misma comida que está comiendo usted con una consistencia adecuada o aplástela con un tenedor
- Sirva refrigerios a horas previsibles de modo que el bebé tenga hambre para las comidas
- Coman juntos en la mesa durante las comidas

Más de 12 meses Y camina de modo independiente

- Puede utilizar una taza abierta de forma independiente
- Debe ser capaz de comer la mayoría de los alimentos al llegar al año y participar en la hora de la comida familiar
- Aumenta la variedad de alimentos comunes cortados en trozos grandes

- Con la aprobación del pediatra, la leche se introduce habitualmente al año de edad
- Fruta cortada en pequeños cubos o tiras
- Verduras de tamaño de un bocado, blandas y cocinadas, como el brócoli
- Texturas de alimentos mixtas: macarrones con queso, estofados
- Alimentos para comer con los dedos como:
 - Pequeños trozos de pan o bagel
 - Trozos deshebrados o pequeños de carne o tofu
 - Cereales bajos en azúcar
 - Pescado blando

- Fomente la autoalimentación con cubiertos
- Recuerde que su trabajo es proporcionar opciones de alimentos sanos y seguros para su bebé, y éste está a cargo de cuánto comer
- Peligros comunes de asfixia:
 - Salchichas
 - Nueces
 - Uvas enteras
 - Palomitas de maíz
 - Dulces duros, pegajosos y viscosos

**Remember to correct your child's age for prematurity.*

Please visit www.Pathways.org to find more FREE resources on child development.