



Children's
Health Fund



Hola Bebé

Vida Sana
para tener
un Bebé
Sano



CLAVES PARA UN
EMBARAZO
MAS TRANQUILO

Un buen
comienzo
para tu bebé



Vida Sana para tener un Bebé Sano

El embarazo es una etapa muy especial. Es un momento de alegría, expectativas y curiosidad. También es un momento ideal para cuidar de tu salud por tu bien y el de tu bebé. Es importante llevar un estilo de vida saludable, comiendo sano, haciendo ejercicios y descansando. Aquí encontrarás consejos fáciles y prácticos para cuidarte durante el embarazo y en el futuro.



Contenido

- 2** Comer sano: la mejor forma de mostrar el amor de mamá
- 8** Controlar las Dificultades: Antojos, Aversiones y Náuseas
- 10** Un embarazo activo
- 12** Balanceando el peso del embarazo
- 16** Claves para un embarazo más tranquilo
- 18** Un buen comienzo para tu bebé





Comer Sano

La mejor forma de mostrar el amor de mamá

Si comes alimentos sanos ayudas a tu bebé a crecer y desarrollarse mejor y evitas los clásicos problemas asociados con el embarazo como anemia, diabetes gestacional, presión alta, cansancio y estreñimiento. Aquí te presentamos algunos consejos para tu salud y la de tu bebé.

1

Alimentos Nutritivos

Come a diario diferentes comidas de todos los grupos de alimentos. Elige carnes con poca grasa, ave, pescado, cereales y panes integrales y muchas frutas y vegetales. Si optas por alimentos de diferentes colores obtendrás las vitaminas y minerales que tú y tu bebé necesitan.

2

Limita las calorías vacías

La comida como los dulces, galletas, bizcochos y papitas no tienen muchos nutrientes. Por eso se llaman alimentos de calorías vacías. Intenta comer estos alimentos solo de vez en cuando.



RECUERDE:

tome sus vitaminas prenatales todos los días

Las vitaminas prenatales protegen su salud y la de su bebé durante el embarazo.

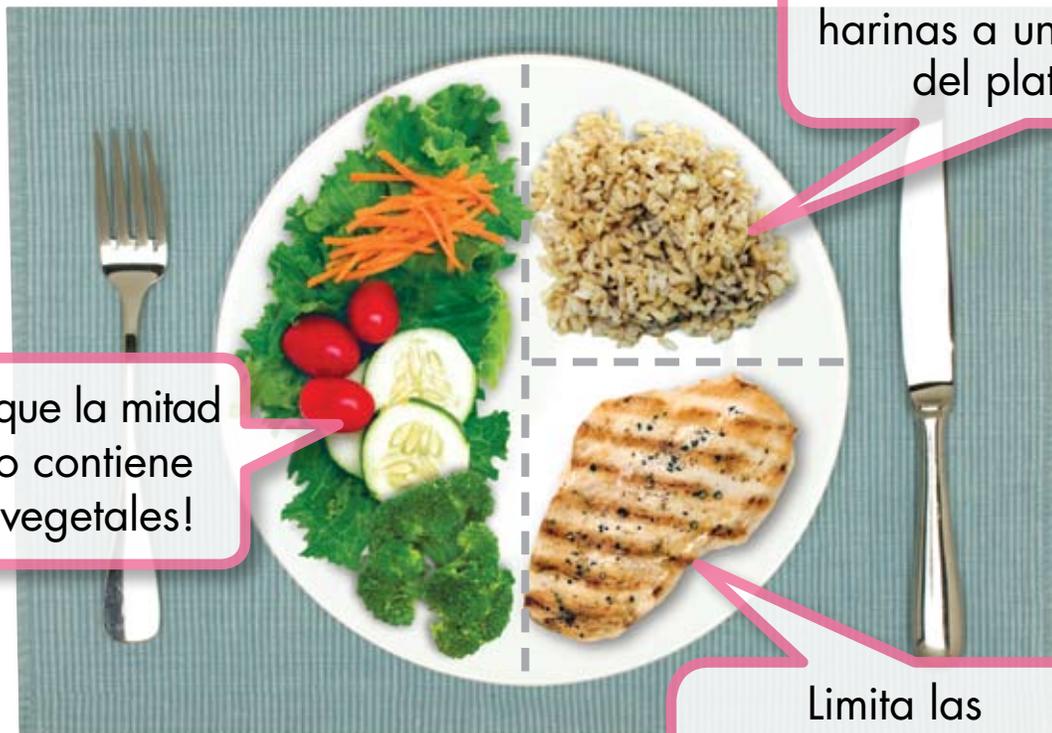


3

Come una Dieta Balanceada

Mucha gente piensa que durante el embarazo hay que “comer por dos”. Esto no significa que debes comer el doble de lo que normalmente comes, sino que ahora debes comer para preservar tu salud y la de tu bebé. Comer sano es comer balanceado, teniendo en cuenta las porciones.

Usa el siguiente plato como modelo.



Limita las harinas a un cuarto del plato!

Observa que la mitad del plato contiene frutas y vegetales!

Limita las proteínas a un cuarto del plato!

¿Cuánta comida extra debes comer cuando estás embarazada?

300 calorías de más por día.

Esto equivale a una taza de helado o 3 manzanas.

En la página siguiente encontrarás ideas de bocaditos de 300 calorías.



4

Mide tus Comidas

¿Cuánto deberías comer diariamente?

Grupo de Alimentos	¿Cuánto por día?	¿Cuánto es una porción?
Frutas y Vegetales	5 – 7 porciones	1 fruta mediana 1 taza de frutas picadas 1/2 taza de frutas secas 1/2 taza de vegetales crudos o cocidos 1 taza de vegetales verdes
Lácteos	2 – 3 porciones	1 taza de leche o yogurt 1 onza de queso (1 tajada)
Harinas y Granos	Al menos 6 porciones	1 tajada de pan, 1 taza de cereales 1/2 taza de arroz o pastas cocidos 1 papa mediana
Carnes/ Lácteos y huevos	3 – 4 porciones	3 onzas de carne, pescado, o aves 2 cucharadas de mantequilla de cacahuates o maní 1/2 taza de habichuelas o frijoles cocidos 1 huevo
Grasas	Limita el consumo de grasas Usa poco aceite (el aceite de canola y de oliva son los más sanos)	1 cucharadita de mantequilla o aceite 1 cucharadita de mayonesa o condimentos para ensalada 1 cucharada de mayonesa baja en grasas o salsa para ensalada 1 cucharada de queso crema tipo Philadelphia 2 cucharadas de queso crema tipo Philadelphia bajo en grasas

5

Simplifica tus comidas

¿Aún no sabes qué comer? Aquí te presentamos algunas ideas saludables.

DESAYUNO

8 oz. yogurt bajo en grasa
1 guineo pequeño
1 taza de cereal integral

Huevo revuelto (1) con vegetales
1 rebanada de tostada de pan integral
1 taza de ensalada de frutas
1 taza de leche baja en grasa

ALMUERZO O CENA

1 tazón de sopa de carne y cebada
1 pan integral pequeño
Ensalada

1 chuleta de cerdo asada
1 taza de arroz con habichuelas
Vegetales verdes

MERIENDA DE 300 CALORÍAS

8oz. Malteada hecha con 1 taza de yogurt bajo en grasa, 4 oz. de Jugo 100% natural y 1 guineo mediano

1 tortilla con una tajada de queso
1 taza de zanahorias con salsa ranchera
4 oz. de jugo de manzana 100% natural

4 oz. de yogurt bajo en grasa y 1/2 taza de granola con pasas

1 rebanada de pan integral con mantequilla de cacahuete y mermelada

Puedes consumir estas 300 calorías en un solo bocadito o sus ingredientes por separado durante el día.
Tú eliges!

6

La Seguridad ante todo: Comidas y bebidas que deben evitarse durante el Embarazo

Hay comidas y bebidas que son más sanas que otras durante el embarazo. Usa esta guía para elegir los alimentos que puedes consumir sin riesgos.



ELIGE

- Camarones (Shrimp) • Salmón (Salmon)
- Abadejo (Pollock) • Bagre (Catfish)
- Atún en agua enlatado (Canned “light tuna”)
- Pescados cocidos (Cooked fish)
- Quesos duros como el cheddar, suizo y americano
- Vegetales bien lavados
- El Agua es la mejor bebida

LIMITA

- Pez espada (Swordfish) • Caballa (King Mackerel)
- Azulejo (Tilefish) • Tiburón (Shark)

EVITE

- Ostras, almejas, etc (Mariscos crudos) y sushi
- Quesos blandos como el brie, feta, blanco, fresco y azul
- Vegetales sin lavar
- Bebidas dietéticas
- Leche, jugos y sidras de manzana sin pasteurizar

**Es Importante
Recordar...**



**No
Fumes**

**No Debes
Beber Alcohol**



No Consumas
más de seis onzas a la
semana de atún
blanco, atún albacore o
filete de atún.

No Consumas
más de 2 porciones o
12 onzas de pescado
por semana.

**Lave los
vegetales
bien**



Fuente: mypyramid.gov

Controla las Dificultades

Antojos, Aversiones y Náuseas

*Necesito esa hamburguesa
doble con queso y tocino*

*No puedo retener nada
en el estómago*

*Me encantaban las chuletas
de cerdo pero ahora
no puedo ni olerlas*

¿Te suena familiar?

Tener antojos de ciertas comidas es muy común durante el embarazo. Lo contrario del antojo es la aversión, que es el rechazo por ciertas comidas. Las náuseas y el vómito también son comunes. Estas sensaciones son normales, pero pueden interferir con una buena alimentación. Aquí te presentamos algunos consejos para manejar los antojos, las aversiones y las náuseas.

*¿Cómo son
tus Antojos?*

Tengo antojos todo el tiempo

La mayoría de las mujeres tiene antojos durante el embarazo. Algunas mujeres se antojan de comidas saladas, otras de dulces. No te preocupes, es parte del embarazo. Estas sensaciones generalmente desaparecen pronto. Come algunos antojos, pero sólo en pequeñas cantidades. Consumir comidas con alto contenido de grasas, azúcares y calorías te harán subir mucho de peso.



Receta del té de jengibre

- 1 Raíz de jengibre fresco, picada o en rodajas finas
- 2 Poner el jengibre en una olla con agua y llevar al fuego
- 3 Dejar hervir por varios minutos, colar y beber caliente o frío

Agrega canela o clavo de olor para mejor sabor.

¿Las náuseas te están haciendo sufrir?

Sentir náuseas es muy común durante el embarazo. Generalmente desaparecen después de unos meses. Algunas mujeres sienten náuseas en un momento determinado del día, como en las mañanas. Otras mujeres se sienten mal del estómago todo el día.

Si te sientes con náuseas trata lo siguiente:

Come poco, come frecuentemente

A algunas mujeres, el comer comidas grandes les puede provocar vómito. Para prevenir, puedes comer comidas pequeñas varias veces al día.

Bebe líquidos en pequeñas cantidades durante el día

Beber mucho líquido puede empeorar las náuseas y provocar vómito. Las bebidas efervescentes te pueden ayudar a calmar el estómago. Recuerda limitar el consumo de sodas azucaradas para no subirte mucho de peso. Puedes beber líquidos en forma de gelatinas, paletas de agua o sorbetes.

Prueba el jengibre

El té de jengibre es la mejor solución. Puedes comprarlo en la tienda o hacerlo en casa. Las soda de jengibre (Ginger Ale) o los dulces de jengibre pueden ayudar pero contienen menos jengibre y mucha azúcar.

Toma Vitamina B6

Si nada te funciona, toma un poco más de vitamina B6. También hay otros medicamentos que pueden ayudarte a reducir las náuseas. No tienes que vivir con náuseas... consulta con tu médico.

MANERAS DE CONTROLAR TUS ANTOJOS:

Come a intervalos regulares:

trata de comer 6 comidas pequeñas al día.

Limita el consumo de bebidas con alto contenido de azúcar:

elige mejor aguas con sabor o carbonatadas.

Come una dieta balanceada.

Lee los consejos de la página 4.

¡Adelante, cómete esa galleta!

Pero sólo una, no todo el paquete.

Me antojo de cosas que no son de comer

Durante el embarazo, algunas mujeres se antojan de cosas que no son de comer como pedazos de pintura, hielo, papel, tierra, almidón o barro. Quizás tu abuelita u otro miembro de la familia te dicen que puedes comer estas cosas para calmar tu estómago o que ellas también lo hicieron cuando estaban embarazadas. La verdad es que algunas de estas cosas pueden hacerle daño a tu bebé. La anemia puede provocar esta clase de antojos. Consulta a tu médico si esto te está sucediendo.

Un embarazo activo

Mantenerte activa es bueno en todos los momentos de tu vida, incluyendo el embarazo. Al hacer ejercicios te sentirás mejor y tendrás más energías. También te ayudará a controlar los antojos, a desestresarte y a preparar tu cuerpo para el parto. Al estar activa no le harás daño a tu bebé. ¡Así que muévete!

¿Qué tan activa eres?

- 1 ¿Tu nivel de actividad es igual al que tenías antes del embarazo? Sí No
- 2 ¿Haces actividad física todos los días? Sí No
- 3 ¿Haces ejercicios de estiramiento dos o tres veces por semana? Sí No
- 4 Cuando haces ejercicios, ¿se acelera tu respiración? Sí No

Si respondiste **No** a alguna de estas preguntas es hora de empezar a moverte.

Hacer más ejercicio no significa que debas ir a un gimnasio.

Caminar

es uno de los ejercicios más fáciles de hacer durante todo el embarazo. Empieza caminando 20 minutos por día. Lentamente puedes aumentar la velocidad, la distancia y el tiempo que caminas.

Estirarte

te ayudará a relajarte y a mejorar las incomodidades del embarazo como el dolor de espalda y la hinchazón. Ten cuidado de no lastimarte y de no poner presión sobre el estómago.

Montar en bicicleta

es una buena forma de aprovechar el aire libre. Puedes andar en bicicleta sin preocuparte hasta el 5to mes del embarazo. Las bicicletas estacionarias son recomendables durante todo el embarazo.

Nadar

es uno de los mejores ejercicios. Se puede nadar durante todo el embarazo. Si no te gusta nadar, puedes solo caminar en la piscina. ¡Pruébalo! Te ayudará a aliviar el dolor de espalda.

Bailar

es una forma divertida de hacer ejercicios. A tu bebé le encantará también.



No es necesario bajar el ritmo durante el embarazo, sólo hay que tener cuidado de no hacer grandes esfuerzos.

¡MUEVETE!

El ejercicio moderado a fuerte es bueno para tí y tu bebé.

Respirar más aceleradamente es una señal de que estás trabajando lo suficiente para fortalecer tus músculos y de que tu bebé está recibiendo más oxígeno.

Puedes caminar y hablar normalmente

Ejercicios livianos

Tienes que hacer una pausa cada dos frases

Ejercicios moderados

Tienes dificultad para hablar y respirar

Ejercicios fuertes

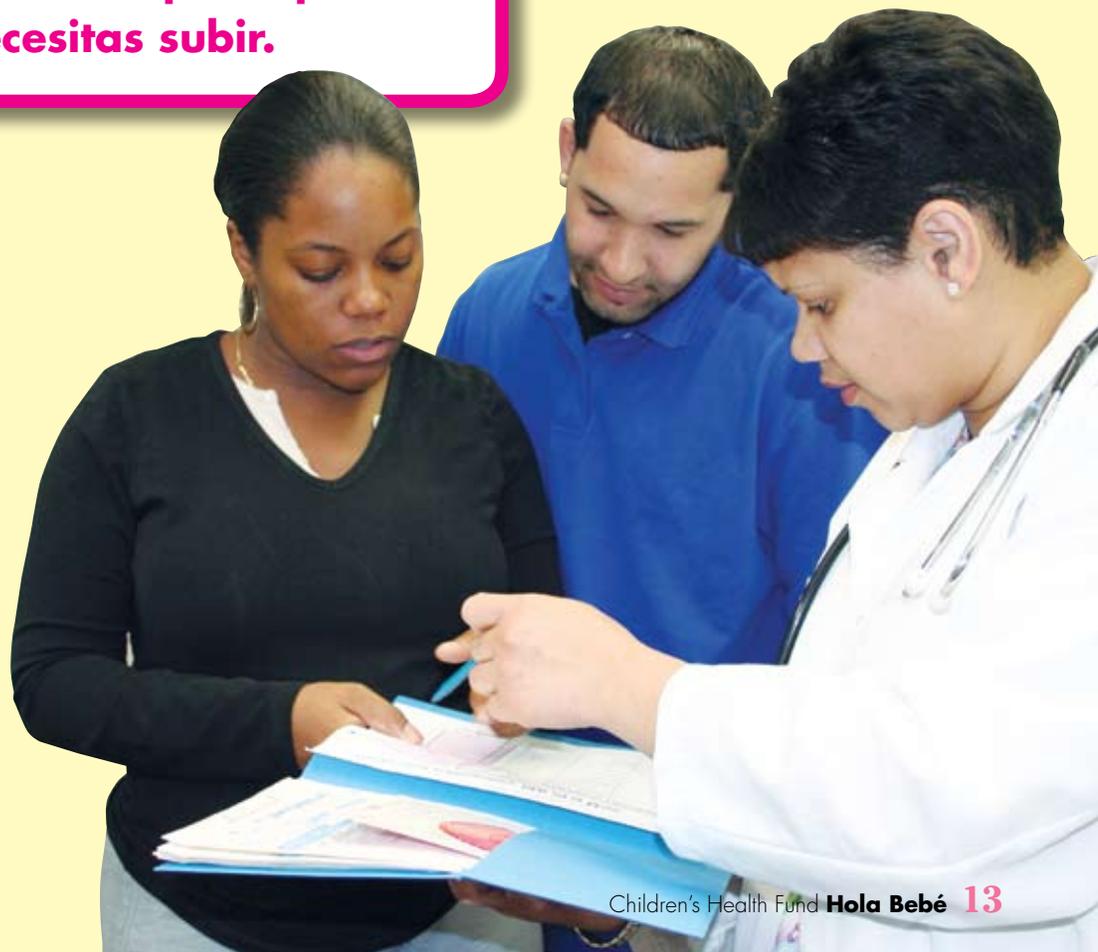
Pregúntale a tu doctor cuál sería el plan de ejercicios más adecuado para tí durante tu embarazo.



Manteniendo El Peso Del Embarazo

Subir de peso es saludable durante el embarazo. ¿Qué sería de un embarazo si la barriguita de mamá no creciera? Pero los extremos, como subir demasiado de peso o aumentar muy poco, pueden provocar problemas de salud en tí y en tu bebé.

**Pregúntale a tu médico
cuál es el peso que tu
necesitas subir.**



¿CUÁNTO PESO DEBO SUBIR DURANTE EL EMBARAZO?

Eso depende de tu peso antes del embarazo. Los valores que se presentan a continuación son una guía. Puedes ayudar a controlar tu peso anotándolo cada vez que vas a tu visita médica prenatal.

Si antes del embarazo estabas...	Por debajo del peso saludable	Con un Peso saludable	Con sobrepeso	Obesa
Deberías aumentar	28 a 40 libras	25 a 30 libras	15 a 25 libras	15 libras

Fuente: Instituto de Medicina (IOM)

Subiendo de peso de a poquitos

Así como tu bebé crece lentamente, tú también deberías ganar esas libras poco a poco.

Si tú estás...	Por debajo del peso saludable	Con un Peso saludable	Con sobrepeso	Obesa
1 a 3 meses	Nada	Nada	Nada	Nada
4 a 9 meses	4-4¹/₂ libras por mes	3¹/₂-4 libras por mes	2-3¹/₂ libras por mes	2 libras por mes

Fuente: Instituto de Medicina (IOM)

¿Qué pasa si no subo lo suficiente de peso?

Puede ser que tu bebé no esté recibiendo suficiente alimento y se esté quedando pequeño. Un bebé de bajo peso puede tener problemas de salud durante su crecimiento.

Fumar durante el embarazo aumenta las probabilidades de que tu bebé sea muy pequeño o que nazca antes de tiempo.



SUBIR MUCHO DE PESO PUEDE PROVOCAR DIABETES GESTACIONAL

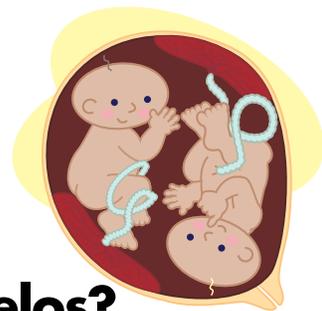
Generalmente comienza en el 5to o 6to mes y desaparece cuando nace el bebé

Los bebés de mamás con diabetes gestacional son más grandes y pueden tener problemas de sobrepeso en la infancia. También pueden desarrollar diabetes cuando sean adultos.

Si usted tiene diabetes gestacional debe seguir una dieta especial baja en azúcares y con alto contenido de fibra.

¿Qué pasa si subo demasiado de peso?

Subir mucho de peso puede provocar diabetes o hipertensión durante el embarazo. También puede complicar el parto, aumentando las probabilidades de una operación cesárea o de desgarros vaginales y puede producir problemas para dar seno. Si subes mucho de peso tu bebé tendrá más probabilidades de tener sobrepeso durante la infancia. También el niño puede desarrollar problemas de salud como diabetes o hipertensión.



¿Qué pasa si estoy esperando gemelos?

Si estás esperando gemelos necesitas subir un poco más de peso. Después de todo son dos los bebés creciendo en tu barriga. Un aumento de 35 a 45 libras es lo normal durante un embarazo de gemelos. Consulta con tu médico para asegurarte que estás subiendo el peso adecuado.

Claves Para un Embarazo Tranquilo

Todos nos estresamos en algún momento de nuestras vidas. Cuando estás embarazada, los cambios en tu cuerpo, las preocupaciones sobre la salud de tu bebé y sobre el futuro pueden estresarte aún más. Además, te pones más sensible.

Controla tu estrés, no dejes que el estrés te controle a tí

No podemos deshacernos del estrés pero podemos reducirlo. Tómate tu tiempo para descansar y relajarte todos los días. De esta manera podrás manejar mejor tus altibajos y sentirte mejor.

Factores Estresantes

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Trabajo | <input checked="" type="checkbox"/> Maternidad |
| <input checked="" type="checkbox"/> Dinero | <input checked="" type="checkbox"/> Asuntos familiares |
| <input checked="" type="checkbox"/> Salud del Bebé | <input checked="" type="checkbox"/> Amamantar |

REDUCTORES DE ESTRÉS

- Mantente activa (para más información ve a la página 10)
- Come sano
- Descansa
- Mantén una actitud positiva
- Para reducir el miedo y las dudas: toma clases de parto, lee libros sobre el embarazo y el parto, habla con otras madres o con tu doctor.
- Habla con tus familiares y amigos
- Lee un buen libro o una revista interesante
- Mira una película cómica
- Escucha música relajante
- Toma un baño tibio y largo
- Medita o reza



CREA UNA ZONA LIBRE DE ESTRÉS

Elige un lugar de la casa donde te puedas relajar.

No necesitas demasiado espacio, un rincón bastará.

Pon almohadas, fotos o cualquier cosa que te ayude a sentirte bien.

Prende una vela, pon música suave, siéntate y relájate!

¿Quieres Relajarte?

SÍ.

Aprender a relajarse es importante. Ayuda a quitarte el estrés, a mejorar tu humor, te da más energías y te ayuda a sentirte más tranquila. También ayuda al trabajo de parto y el parto en sí. Aprender a relajarte es fácil, aquí te enseñamos cómo hacerlo:

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN PROFUNDA

Esta es una forma de relajarse completamente. Puedes utilizarla para dormir en la noche, para descansar cuando no hay tiempo o para tomar una siesta. Esto también te puede ayudar durante el parto.

- ❖ Acuéstate en un lugar cómodo y tranquilo.
- ❖ Primero, apreta y relaja cada parte del cuerpo, una por una. Pies, piernas, nalgas, músculos de la pelvis, espalda, hombros, brazos, manos (estira los dedos, forma un puño y vuelve a estirar), cara (apreta la cara, estira la cara, sonríe).
- ❖ Luego, cierra los ojos y relaja cada parte de tu cuerpo, concentrándote en cada parte. Imagina que una brisa fresca o tibia, o una luz tenue de tu color favorito recubre tu cuerpo y relaja cada una de sus partes.
- ❖ Ahora que tu cuerpo está relajado, concéntrate en tu respiración. Sin esfuerzos, presta atención al flujo de aire que entra y sale de tu cuerpo.
- ❖ Tómate unos minutos para descansar.
- ❖ Cuando estés lista, empieza a respirar más profundamente. Siente cómo te despiertas de un sueño profundo, sintiéndote relajada y descansada.

ESTRESADA O DEPRIMIDA

El estrés y la depresión comparten sensaciones parecidas. ¿Cuál es la diferencia?

La depresión generalmente es peor y dura más. Puede durar varias semanas o más.

Consulta la siguiente lista de síntomas:

Estresada

- Tensión muscular
- Dolor de cabeza
- Dolores de espalda
- Indigestión, dolor de estómago
- Irritabilidad
- Cambios de humor
- Descontrol
- Problemas para tomar decisiones

Deprimida

- Pérdida del interés por las actividades diarias
- Sensación de tristeza o desolación
- Te sientes sin esperanza
- Tienes problemas para dormir o duermes demasiado
- Te falta concentración
- Imposibilidad de tomar decisiones
- Ganas de lastimarte a tí misma o a alguien más
- Sensación de no establecer un vínculo con tu bebé

Si piensas que estás deprimida o que no puedes con todo sola, habla con tu doctor.

Un Buen Comienzo Para Tu Bebé

¿Seno o Botella?

Aquí te presentamos algunos datos para que elijas lo mejor.

Leche Materna

Tiene la cantidad necesaria de nutrientes para tu bebé

Protege a tu bebé contra los gérmenes y las infecciones

Protege contra el asma y las alergias

Es fácil de digerir y produce menos gas y estreñimiento

Es gratis!

Está disponible a toda hora y en todo lugar!

Ayuda a que pierdas peso rápidamente después del parto

Puedes necesitar una máquina para extraer leche

Tal vez debas aprender a dar seno para evitar dolor e incomodidad

Fórmula

Tiene que ser preparada correctamente para que tu bebé reciba los nutrientes apropiados

No protege contra los gérmenes y las infecciones

No brinda la misma protección

Algunos bebés tienen dificultad para digerir la fórmula

La fórmula es cara

La fórmula debe ser preparada por tí día y noche

No tiene ningún efecto en tu peso

No necesitas una máquina para extraer leche

Dar botella es fácil

Quiero dar seno pero...

“Es doloroso”

Generalmente duele si el bebé no se prende del seno correctamente. Si no conoces a nadie que te pueda enseñar a dar seno, consulta con tu médico o www.lalecheleague.org para más información.

“Me da vergüenza”

Dar seno es muy natural. No hay nada de vergonzoso en ello. Si estás preocupada, usa una blusa amplia abierta adelante y un sostén especial para amamantar. Puedes usar una cobija para cubrir tu pecho y al bebé mientras amamantas.



“Estoy trabajando”

En el trabajo puedes extraerte la leche manualmente o con una maquina. Si no te extraes la leche regularmente, los ductos pueden taparse y podrías tener una infección. Habla con tu supervisor sobre la posibilidad de extraer leche durante el trabajo. Aquí te presentamos algunos puntos a considerar. Necesitarás:

- Un lugar privado para extraerte la leche
- Acceso a un refrigerador
- Equipo: máquina para extraer leche (opcional), botellas o bolsas para guardar la leche y etiquetas
- Al menos 20 minutos cada 3 o 4 horas para extraerte la leche

“Mi leche se va a dañar”

La leche materna no se daña tan fácil.

- Puedes dejarla a temperatura ambiente de 4 a 8 horas.
- Puedes refrigerarla de 3 a 8 días.
- Puedes congelarla por 3 meses. Para descongelarla, bájala al refrigerador. Puedes calentarla poniéndola en agua caliente. Nunca uses el microondas, porque la leche puede calentarse demasiado y quemar la boca de tu bebé.
- Puedes refrigerar la leche descongelada hasta por 24 horas pero no la vuelvas a congelar. Descongela solamente la cantidad de leche que vas a utilizar cada día.

Creo que prefiero dar la botella

Una madre feliz y sin estrés es la mejor madre. Tú misma elige cómo alimentar a tu bebé. Elige el método que mejor se adapte a tus necesidades.



- Alimentar a tu bebé con botella permitirá que otras personas también puedan alimentarlo y así podrás descansar un poco.
- No tendrás necesidad de calentar la fórmula, se puede beber a temperatura ambiente.
- Si queda fórmula en la botella después de alimentar a tu bebé, puedes guardarla en el refrigerador hasta la próxima toma, luego deséchala.

¿Cómo elijo la fórmula?

Consulta con tu médico sobre la mejor fórmula para tu bebé.

La mayoría de las fórmulas contienen los mismos ingredientes. Las marcas no importan.

Siempre dale a tu bebé fórmulas con hierro. El hierro es muy importante para el desarrollo del cerebro. El hierro evita la anemia desde el comienzo de la vida de tu bebé. No elijas fórmulas con bajo contenido en hierro.

Si usas fórmulas en polvo o concentradas que deben ser preparadas, sigue las instrucciones cuidadosamente antes de alimentar a tu bebé.



Máma, que hay de comer?

Introducir nuevos alimentos durante el primer año de vida desarrollará buenos hábitos alimentarios que durarán toda la vida. Aquí te explicamos como:

1
Comienza a ofrecerle a tu bebé alimentos blandos entre los 4 y 6 meses

2
Ofrécele los alimentos blandos antes de la fórmula o la leche materna. Si se los ofreces después de la leche materna o fórmula, tu bebé estará lleno y no querrá los alimentos nuevos.

3
Las botellas son sólo para la leche. Usa laticas para bebés para otras bebidas y una cucharita para alimentos sólidos. No le des a tu bebé sodas o bebidas azucaradas. Nunca pongas alimentos sólidos en una botella o un vaso de bebé.

4
Introduce un alimento nuevo a la vez. De esta manera podrás saber si tu bebé tiene alergia a algún alimento o si no lo tolera.

5
Si tu bebé no quiere comer los nuevos alimentos, sigue insistiendo. Tu bebé puede tardar cierto tiempo antes de acostumbrarse al nuevo sabor. Sé paciente y sigue intentando.

6
Tu bebé podrá comer solo cuando sea capaz de agarrar pequeños alimentos y tomar la cuchara. Sí, hará un reguero, pero recuerda que es parte del aprendizaje.

7
No exijas que tu bebé se coma toda la comida del plato. Los bebés saben cuando están llenos. Esta es una buena manera de enseñarles a controlar lo que comen para mantener un peso saludable en el futuro.

8
Evita las comidas muy dulces o muy saladas. Estas comidas provocarán una necesidad de ellas en la infancia que pueden crear problemas de salud más tarde. Los bebés no necesitan postre.

9
Cuando tu bebé cumpla 1 año, estará listo para comer 3 comidas balanceadas y 2 meriendas saludables por día.

¿Nuevos alimentos todos los meses? Aquí le explicamos cómo...

Edad	Alimentos	Cómo se prepara
Recien nacido	Leche Materna	¡Está lista!
	Fórmula	Mezcla una medida de leche con 2 onzas de agua
4 a 6 meses	Cereales para bebé fortificados con hierro Empieza con el cereal de arroz	Mezcla el cereal con leche materna o fórmula hasta que esté suave. Ofrece pequeñas porciones con una cucharita. No pongas el cereal en la botella
5 a 7 meses	Vegetales! Después frutas. Así tu bebé aprendera a disfrutar los vegetales	En puré. Ofrece con cucharita No los pongas en la botella
	Otros cereales como galletitas de soda o Cheerios	El bebé los tomará con sus manos
6 a 7 meses	4 a 6 onzas de jugo de fruta 100% natural	Agrega agua al jugo
	Frutas	Frutas blandas y peladas en rebanadas
	Vegetales	Cocidos en rebanadas o en puré
8 a 9 meses	Proteínas: carnes, habichuelas, quesos, yogurt, yema de huevo y tofu	En puré
9 a 12 meses	Comidas familiares	Picadas, en tiras, en rebanadas o en puré
1 año	Leche entera	Sola, sin saborizantes
	Huevo entero	Cocidos, duros



La Iniciativa Starting Right (Buen Comienzo), que ayuda a niños y a sus familias a mejorar su nutrición y estado físico, es una coproducción entre La Fundación Picower y La Fundación Salud De Los Niños (Children's Health Fund).



Children's Health Fund

215 West 125th Street, Suite 301, New York, NY 10027

Tel: 212.535.9400

www.childrenshealthfund.org