



## ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN PARA SU BEBÉ

Durante los primeros 4 a 6 meses de vida, su hijo(a) debe ser alimentado exclusivamente con leche materna o fórmula. Con el fin de prevenir alergias y/o intolerancias es conveniente introducir paulatinamente los alimentos sólidos a la alimentación de su bebé cuando tenga entre 4 a 6 meses de edad.



Existen ciertos alimentos que pueden favorecer alergias con mayor frecuencia, especialmente si se ingieren durante el primer año de vida, tales como cacahuate, huevo, leche entera, chocolate, pescado, cítricos.

El siguiente esquema es una guía que puede variar de acuerdo a las necesidades específicas de cada bebé:

EDAD	GRUPO NUEVO	ALIMENTOS INCLUIDOS	ALIMENTOS EXCLUÍDOS
0 a 6 m	Leche materna o fórmula		Leche entera, jugos, alimentos sólidos
4 a 6 m	Granos	Cereal de arroz o avena mezclados con leche, 3 medidas de cereal por onza de agua o leche	Leche entera, trigo, cereales mixtos
5 a 6 m	Frutas y jugos	Manzana, plátano, pera, durazno, chabacano, ciruela, mango, papaya, guayaba	Leche entera, fresas, melón, sandía, cítricos (naranja, piña, limón, toronja, kiwi)
7 a 8 m	Vegetales	Papa, zanahoria, chayote, calabaza, ejote, chícharo, brócoli, espinacas, coliflor, betabel, tomate.	Leche entera, leguminosas (frijoles, habas)
8 m	Carnes	(3 comidas al día) Pollo, hígado, res, pavo, ternera.	Leche entera, pescados y mariscos
9 a 10 m	Comida picada, leguminosas, sopas	Frijoles, habas, lentejas, pan cereales mixtos, arroz y pasta	Leche entera, cítricos, huevo
12 m	Lácteos	Queso, yogurt, crema, helado, mantequilla, aguacate	Leche entera, dulces, caramelo, cacahuate, miel, cítricos
> 1 año	Granos, leguminosas, maíz, huevo, cítricos	Cuando su desarrollo lo permita puede ofrecerse comer con los dedos: pan, fruta sin cáscara. La cantidad de líquidos ingeridos disminuirá conforme como más sólidos	Cacahuate, palomitas, caramelos o dulces duros.
> 18 m	Chocolate, fresas, puerco	Chocolate, fresas, puerco	Alimentos duros
2 años	Crema de cacahuate	Leche entera	Alimentos duros.

Los jugos de manzana y pera contienen sorbitol que puede ocasionar diarrea, si se ingiere en gran cantidad. Procure mantener alimentos peligrosos fuera del alcance de su niño (nueces, semillas, zanahoria cruda, palomitas, dulces) ya que pueden causar obstrucción de la vía respiratoria en niños menores de 3 años.

Cuando las circunstancias lo permitan, se puede proporcionar alimentos preparados en procesador de alimentos o licuadora, o de lo contrario ofrecer alimentos preparados comercialmente. El consumo de alimentos con colorantes y/o conservadores no es saludable.

Es importante introducir un alimento nuevo a la vez, cada 3 ó 5 días, con el fin de identificar la tolerancia adecuada al mismo. Se pueden ofrecer 1 ó 2 cucharitas e ir incrementando gradualmente la cantidad. Se debe usar una cuchara pequeña y sostener al bebé en el regazo, levemente inclinado hacia atrás. Inicialmente, su bebé puede sacar el alimento de la boca, lo cual NO indica que no le guste. Este reflejo (de protrusión lingual) desaparecerá a medida que aprenda a deglutir. Si el rechazo es muy persistente, es probable que su bebé no este listo aún para recibir alimentos sólidos. Eviten sobrealimentar al bebé para prevenir la obesidad en edades tempranas.

Si sospecha que algún alimento esté causando reacción alérgica a su bebé, suspéndalo y consúltelos. Las reacciones que se pueden presentar incluyen erupción en la piel, inflamación de labios y/o párpados, tos, diarrea, vómitos. La erupción exclusivamente en el área del pañal generalmente se debe a cambios en la acidez de las evacuaciones.