

Nombre del paciente _____ Fecha _____

RDN/NDTR _____

Correo electrónico _____ Teléfono _____

Terapia nutricional para bebés a término

Su bebé crecerá rápidamente durante el primer año de vida y posiblemente triplique su peso y duplique su longitud. El cerebro también crece rápidamente. Los alimentos y las prácticas de alimentación recomendados ayudarán a respaldar este crecimiento y desarrollo. El objetivo es ayudar a que su bebé logre un crecimiento ideal y desarrolle hábitos alimentarios saludables.

Consejos

- Alimente a su bebé con leche materna o una fórmula adecuada para garantizar su crecimiento y desarrollo.
- Los primeros alimentos deberían ofrecerse hechos puré o ablandados para prevenir la asfixia.
- Presente un alimento sólido nuevo como un único ingrediente por vez y esté atento para detectar posibles reacciones al alimento. Espere de 3 a 5 días antes de presentar otro alimento nuevo.
- Es posible que su bebé esté listo para comenzar a comer alimentos sólidos cuando suceda lo siguiente:
 - Mantiene su cabeza erguida sin apoyo en una silla alta o un asiento para comer
 - Gira la cabeza de un lado al otro
 - Abre la boca cuando tiene comida cerca
 - Retira la comida de la cuchara y la introduce en su boca y puede empujar la comida hacia atrás y tragarla
- Los bebés tienen reservas bajas de hierro. Incorpore alimentos para bebés con alto contenido de hierro o que estén fortificados con hierro, aproximadamente a los 6 meses de edad.
- Es importante presentar los huevos, los lácteos, la mantequilla de maní o el pescado antes de que tenga 1 año. Estos alimentos pueden causar una reacción alérgica, pero esperar hasta después del año puede aumentar las probabilidades de desarrollar una alergia.
- Asegúrese de ofrecer mantequilla de maní diluida con agua o en cantidades pequeñas para prevenir la asfixia.

Alimentos recomendados

La siguiente tabla presenta alimentos diarios y tamaños de porciones típicos para bebés a término.

Esté atento a las señales de hambre de su bebé: Llorar y quejarse, intentar agarrar una cuchara o un alimento, mostrar entusiasmo cuando se le presenta comida, llevar los puños a la boca, girar la cabeza para buscar el pecho o el biberón, succionarse las manos o chasquear los labios. Su dietista nutricionista registrado (*registered dietitian nutritionist*, RDN) puede brindarle recomendaciones sobre la frecuencia con la que debe alimentar a su bebé.

Esté atento a las señales de su bebé que indican que está lleno: Girar la cabeza de un lado al otro cuando está lleno, comenzar a comer más lento o alejar los alimentos.

Edad (meses)	Grupo alimentario	Comidas/porciones por día	Estilo de alimentación
Desde los 0 meses hasta los 4 meses	Leche materna/fórmula	De 8 a 12 comidas por día ¿Cuál es el tamaño de una comida? <ul style="list-style-type: none"> • 2 a 4 onzas de leche materna • 2 a 4 onzas de fórmula para bebés fortificada con hierro 	Del pecho o con un biberón
Desde los 4 meses hasta los 6 meses*	Leche materna/fórmula	4 a 6 comidas por día ¿Cuál es el tamaño de una comida? <ul style="list-style-type: none"> • 4 a 8 onzas de leche materna • 4 a 8 onzas de fórmula para bebés fortificada con hierro 	Del pecho o con un biberón
	Granos	1 a 2 porciones por día ¿Cuál es el tamaño de una porción? <ul style="list-style-type: none"> • 1 a 2 cucharadas de cereal para bebés fortificado con hierro 	Con una cuchara para bebés
Desde los 6 meses hasta los 8 meses	Leche materna/fórmula	3 a 4 comidas por día ¿Cuál es el tamaño de una comida? <ul style="list-style-type: none"> • 6 a 8 onzas de leche materna • 6 a 8 onzas de fórmula para bebés fortificada con hierro 	Del pecho o con un biberón
	Granos	2 a 3 porciones por día	Con una cuchara para

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este manual con el fin de educar a los pacientes.

		<p>¿Cuál es el tamaño de una porción?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 a 4 cucharadas de cereal para bebés fortificado con hierro • 2 galletas saladas • ½ rebanada de pan 	bebés o mediante alimentación autónoma
	Frutas/verduras	<p>1 a 2 porciones por día</p> <p>¿Cuál es el tamaño de una porción?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 cucharadas de verduras hechas puré • 2 a 3 cucharadas de frutas hechas puré 	Con una cuchara para bebés o mediante alimentación autónoma
	Proteína	<p>1 a 2 porciones por día</p> <p>¿Cuál es el tamaño de una porción?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 a 2 cucharadas de carnes hechas puré • 1 a 2 cucharadas de frijoles hechos puré 	Con una cuchara para bebés o mediante alimentación autónoma
Desde los 8 meses hasta los 10 meses	Leche materna/fórmula	<p>3 a 4 comidas por día</p> <p>¿Cuál es el tamaño de una comida?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 a 8 onzas de leche materna • 6 a 8 onzas de fórmula para bebés fortificada con hierro 	Del pecho o con un biberón
	Lácteos	<p>1 porción por día</p> <p>¿Cuál es el tamaño de una porción?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ onza de queso blando • ¼ taza de yogur 	Con una cuchara para bebés o mediante alimentación autónoma
	Granos	<p>2 porciones por día</p> <p>¿Cuál es el tamaño de una porción?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 cucharadas de cereal para bebés fortificado con hierro • 2 galletas saladas • ½ rebanada de pan • ½ tortilla de maíz pequeña 	Con una cuchara para bebés o se pueden ofrecer como alimentos para comer con la mano

		<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas de pasta cortada en trozos muy pequeños • 2 cucharadas de lentejas hechas puré/pisadas • 2 cucharadas de arroz 	
	Frutas/verduras	2 a 3 porciones por día ¿Cuál es el tamaño de una porción? <ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 cucharadas de frutas hechas puré/pisadas • 2 a 3 cucharadas de verduras hechas puré/pisadas 	Con una cuchara para bebés o se pueden ofrecer como alimentos para comer con la mano
	Proteína	2 porciones por día ¿Cuál es el tamaño de una porción? <ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 cucharadas de carnes hechas puré • ¼ taza de frijoles hechos puré/pisados • 1 a 2 cucharadas de mantequilla de maní suave y diluida 	Con una cuchara para bebés o se pueden ofrecer como alimentos para comer con la mano
Desde los 10 meses hasta los 12 meses	Leche materna/fórmula	3 a 4 comidas por día ¿Cuál es el tamaño de una comida? <ul style="list-style-type: none"> • 6 a 8 onzas de leche materna • 6 a 8 onzas de fórmula para bebés fortificada con hierro 	Comience a entrenar al beber con un vasito para niños para que empiece a dejar el biberón
	Lácteos	1 porción por día ¿Cuál es el tamaño de una porción? <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de yogur • ¼ taza de queso cottage 	Con una cuchara
	Granos	2 a 3 porciones por día ¿Cuál es el tamaño de una porción? <ul style="list-style-type: none"> • ¼ taza de cereal seco • 2 a 3 galletas saladas 	Con los dedos

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este manual con el fin de educar a los pacientes.

		<ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 cucharadas de pasta cortada en trozos muy pequeños • 2 a 3 cucharadas de lentejas pisadas/blandas • 2 a 3 cucharadas de arroz • ½ rebanada de pan • ½ tortilla de maíz pequeña • ¼ de tortilla de harina mediana 	
	Frutas/verduras	<p>2 a 3 porciones por día</p> <p>¿Cuál es el tamaño de una porción?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 a 4 cucharadas de frutas blandas/en cubos • 3 a 4 cucharadas de verduras blandas/en cubos 	Con una cuchara o con los dedos
	Proteína	<p>2 porciones por día</p> <p>¿Cuál es el tamaño de una porción?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 a 4 cucharadas de carnes blandas/molidas • ¼ taza de frijoles pisados/blandos • 1 huevo revuelto • 1 a 2 cucharadas de mantequilla de maní suave y diluida 	Con una cuchara o con los dedos

*Se recomienda lactancia materna exclusiva durante aproximadamente 6 meses. La edad a la que introduce los alimentos complementarios a su bebé depende de sus habilidades motoras orales y de desarrollo. Su RDN puede ayudarlo a determinar si su bebé está listo para recibir alimentos complementarios.

Alimentos no recomendados

Alimento	Motivos para evitarlo
<ul style="list-style-type: none"> • Palomitas de maíz • Maníes • Uvas enteras • Pasas de uva • Trozos de perros calientes • Carnes duras y fibrosas sin cortar • Frutas y verduras duras y crudas, como manzanas y frijoles verdes • Trozos grandes de alimentos • Caramelos duros y pegajosos o caramelos masticables de frutas 	Estos alimentos presentan un riesgo de asfixia
<ul style="list-style-type: none"> • Miel • Jarabe de maíz 	Estos alimentos pueden contener esporas de botulismo
Leches (vaca, cabra, soja, avena, arroz, almendra, anacardo, coco, cáñamo y otras alternativas a la leche) antes de cumplir 1 año	<p>La leche de vaca antes del año puede causar sangrado intestinal. Es demasiado alta en proteínas y minerales y es una fuente pobre de vitamina C, vitamina E y ácidos grasos esenciales</p> <p>Las alternativas a la leche como la de cabra, soja, avena, arroz, almendra, anacardo, coco, cáñamo y otras son una fuente inadecuada de nutrientes esenciales para los bebés</p>
Jugo de frutas antes de cumplir 1 año	El jugo de frutas tiene alto contenido de azúcar
Alimentos con alto contenido de azúcar y sal	Estos alimentos suelen ser alimentos procesados que no tienen suficientes nutrientes saludables. La sal y el azúcar no aportan beneficios a la dieta de un bebé.

Ejemplo de menú de 1 día para bebés a término de entre 6 y 9 meses

El objetivo diario para la ingesta de leche materna o fórmula es de 24 onzas a 32 onzas. Lo ideal es alimentar al bebé con alimentos con un solo ingrediente en lugar de alimentos combinados que contengan tanto carne como verdura.

Este ejemplo de menú le ofrece un rango de tamaños de porciones para cada punto del menú. Su RDN le orientará con respecto al tamaño de porción apropiado para su bebé. Recuerde estar atento a las señales de su hijo con respecto a la alimentación para evitar alimentarle de más o de menos (consulte la sección de Alimentos recomendados).

Comida	Menú
Desayuno	6 a 8 onzas de leche materna O fórmula fortificada con hierro 2 cucharadas de fruta O verduras de un solo ingrediente hechas puré
Bocadillo de la mañana	2 a 4 cucharadas de cereal para bebés fortificado con hierro
Almuerzo	6 a 8 onzas de leche materna O fórmula fortificada con hierro 2 a 4 cucharadas de cereal para bebés fortificado con hierro 1 cucharada de carne hecha puré O frijoles hechos puré
Bocadillo de la tarde	2 cucharadas de fruta O verduras de un solo ingrediente hechas puré
Cena	6 a 8 onzas de leche materna O fórmula fortificada con hierro 2 a 4 cucharadas de cereal para bebés fortificado con hierro 1 cucharada de carne hecha puré O frijoles hechos puré
Bocadillo	6 a 8 onzas de leche materna O fórmula fortificada con hierro

Notas:

Ejemplo de plan de alimentación

Utilice este formulario para crear un plan de alimentación personalizado.

Comida	Menú
Desayuno	
Almuerzo	
Cena	
Bocadillo	

Notas:

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este manual con el fin de educar a los pacientes.