

Nombre del niño _____

recién nacido

Fecha _____
 Estatura _____
 Peso _____
 Relación Estatura/Peso _____ %

guía

Claves para la saciedad
 Estrategias para amamantar

nutrición

- Volúmenes esperados los 3 primeros meses:
 150-200 ml/ Kg./ día
 7-10 comidas/ día
- Fórmula fortificada con hierro si no se amamanta
- Claves de saciedad
- Nada de sólidos
- No todo llanto representa hambre

actividad y desarrollo

- Los infantes recuperan o exceden el peso al nacer a las 2 semanas de edad, y luego aumentan una onza (30 gramos) por día

2 meses

Fecha _____
 Estatura _____
 Peso _____
 Relación Estatura/Peso _____ %

Nada de sólidos, nada de jugo
 Reduzca al mínimo los dispositivos estacionarios durante el primer año de vida

- Nada de jugo, nada de cereal
- Leche de pecho o fórmula
- Alimento cada 3-4 horas o 24 a 28 onzas por día
- Aumente el intervalo por la noche

- Colgador de juguetes
- Reduzca al mínimo los dispositivos estacionarios
- Alcanza, patea, se estira

4 meses

Fecha _____
 Estatura _____
 Peso _____
 Relación Estatura/Peso _____ %

Comience con cereal de un solo grano
 Nada de jugo

- Nada de jugo
- Leche de pecho o fórmula
- Volumen hasta 32 onzas/día
- Grano simple, cereal fortificado con hierro 1-2 cucharadas con cuchara, 1-2 veces por día

- Tiempo de juego con la panza
- Se sienta con apoyo
- Juega a la gimnasia
- Agarra los objetos

6 meses

Fecha _____
 Estatura _____
 Peso _____
 Relación Estatura/Peso _____ %

100% jugo en taza
 Reflejo normal de extrusión

- Comida para bebés – comience con las verduras
- Agregue nuevas comidas cada 3-4 días
 Controle si hay reacción alérgica
 Tamaño de la porción:
 2 cucharadas dos veces al día
- Cereal 2-4 cucharadas dos veces al día
- Comience jugo 100% en taza – 2 a 4 onzas. (60 a 120 ml)
- Se recomienda hierro / Vitamina D

- Reflejo normal de extrusión
- Se sienta solo brevemente
- Comienza a gatear
- Juego sin restricciones
- No se recomienda tiempo frente a la pantalla (TV, computadora, juegos electrónicos)

9 meses

Fecha _____
 Estatura _____
 Peso _____
 Relación Estatura/Peso _____ %

Comidas para alimentarse con los dedos
 Porción del tamaño de una taza
 Riesgo de atragantamiento

- Ofrezca una variedad de comidas para comer con la mano y comidas de mesa (aprox. 850 Kcal./día)
- Tamaño de la porción de frutas y verduras – 1 – 2 cucharadas o 1/8 de taza (1 onza) dos veces al día
- Variedad de proteínas/carne magra
- Cereal 6 a 8 cucharadas por día
- Limite jugo 100% a 3 onzas en taza
- Preste atención a los riesgos de atragantamiento

- Se alimenta con los dedos
- Comienza a sostener la taza
- Tira/jala para pararse
- No se recomienda tiempo frente a la pantalla (TV, computadora, juegos electrónicos)

12 meses

Fecha _____
 Estatura _____
 Peso _____
 Relación Estatura/Peso _____ %

Leche entera
 Limite jugo 100% a aprox. 4 a 6 onzas
 Tamaño de la porción = 1 a 2 cucharadas

- El peso que tenía al nacer se triplica, la estatura aumenta en un 50%
- Transición de leche de pecho a leche entera (16-24 onzas por día)
 Leche de la taza, quite la botella
- 3 comidas y 2 refrigerios por día
- Ofrezca una variedad de comidas
- Preste atención a los riesgos de atragantamiento
- Limite jugo 100% a 4 a 6 onzas por día
- Evite las bebidas endulzadas

- Juego sin restricciones
- Empuja los juguetes
- Juega juego de pelota sencillo
- Se alimenta con los dedos
- Camina
- Se esconde
- No se recomienda tiempo frente a la pantalla (TV, computadora, juegos electrónicos)