

# 6 meses de edad

(6 months old)

Nombre del Niño \_\_\_\_\_

Estatura \_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Percentil de estatura y peso \_\_\_\_\_ %

## Cosas para pensar

¿Tiene usted alguna preocupación respecto a la alimentación?

¿Tiene su bebé problemas con algún alimento?

¿Cómo le indica su bebé si él está lleno?

## Consejos de alimentación

### La dieta de su bebé ~

- Continúe con la alimentación de leche materna o fórmula fortificada con hierro, 30-32 onzas por día.
- 2-4 cucharadas de cereales, dos veces por día.
- 1-2 cucharadas de vegetales, dos veces por día.
- 1-2 cucharadas de frutas, dos veces por día.
- Entre 7 y 9 meses puede introducir carnes coladas.
- Si le da jugo, debe ser 100% de fruta y no más de 3 onzas / día en una taza. (Refrescos, ponche de fruta y otras bebidas endulzadas no son buenos para su bebé.)

### Consejos para alimentación de comidas sólidas ~

**Cereal** - Utilice un solo tipo de cereal fortificado con hierro (arroz, cebada o avena).

**Vegetales** - Después de cereales, continúe con vegetales colados y naturales (zanahorias, espinaca, calabaza, guisantes, judías verdes). **NO** comience con vegetales mixtos.

**Fruta** - Poco a poco, introducir las compotas (duraznos, peras, plátanos). **NO** le dé postres de fruta.

Pruebe un alimento a la vez por 3-4 días para saber si su bebé lo puede tolerar.

### Consejos de alimentación ~

- Siempre comience cada comida con vegetales.
- Use una cuchara y un plato, nunca alimente a su bebé directamente del frasco.
- Su bebé puede escupir la comida. Acepte esto como una reacción normal.
- Su bebé no necesita sal, azúcar, o margarina/mantequilla en los alimentos.

- La hora de la comida puede ser desordenada o caótica; diviértase y disfrute de las comidas familiares.
- **NO** acueste a su bebé con su biberón o deje el biberón en la cuna.

### Consejos adicionales para la alimentación ~

- A medida que su bebé empieza a comer más alimentos, el consumo de leche materna y fórmula disminuirán. Deje que su bebé decida la cantidad que desea tomar de leche materna, fórmula o comida. Algunos días su bebé va a comer más que otros.
- Pregunte acerca de suplementos de vitamina D, especialmente para los lactantes amamantados. Para obtener más información, comuníquese con su médico o proveedor profesional de salud.

## Sea activo

- Estimúlelo a gatear, sentarse solo y explorar.
- Para bebés menores de 2 años, no es recomendado exponer al bebé a pantallas electrónicas (televisión, computadoras, o juegos electrónicos).

## Notas:



Una Onza de Prevención es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud de Ohio, el programa Ciudadanos Saludables de Ohio, la Academia Americana de Pediatría- capítulo de Ohio; el Hospital Nacional para Niños, la Asociación Americana de Productos Lácteos de la Zona Central Norte de los Estados Unidos y la Asociación Dietética de Ohio. Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad para fines educativos. Febrero 2010

**is Worth a Pound**