

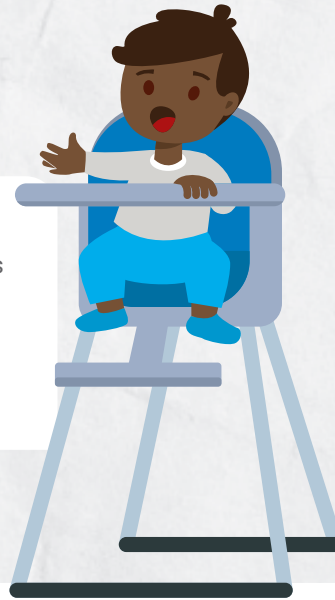
Los primeros alimentos para bebé

ALIMA PRÉSENTE

nourrir
la vie

MI BEBÉ ESTARÁ LISTO CUANDO:

- Demuestre que tiene un buen control de su cabeza.
 - Pueda sentarse en una silla sin ayuda por lo menos 15 a 20 minutos.
- 👍 Cada bebé es único: para la mayoría, esos signos aparecen a los 6 meses. Pero es posible que para otros aparezcan antes.



¿QUE LE PUEDO DAR A MI BEBÉ?

A los 6 meses, las reservas en hierro de su bebé están agotadas.

- 👍 **Santé Canada recomienda dar alimentos alto en hierro para evitar la anemia. Tiene que ofrecer esos alimentos al menos 2 veces al día. Aquí están unos ejemplos de alimentos:**



- **Carne**
cerdo, res ect.
- **Aves de corral**
- **Pescados**



- **Legumbres**
Garbanzos
Frijol/Frejol
Lentejas



- **Cereales para bebé que tengas hierro**

- 👍 **Cuando su bebé comience a comer, ofrézcale alimentos que tengan diferentes texturas. De esa manera están ayudando a su buen desarrollo.**

Aquí están unos ejemplos de diferentes texturas para un bebé **que esta comenzando** a comer:

- Grandes trozos, la talla de un dedo
- Puré suave
- Alimentos aplastados con un tenedor
- Puré con textura (ej.: huevos revueltos)

No tengan miedo de ofrecer diferentes texturas. Su bebé posee un reflejo de protección (reflejo de extrusión) que le permite expulsar los trozos muy grandes cuando aquellos llegan muy lejos en la boca.



Los primeros 9 a 12 meses el alimento principal de su bebé sigue siendo la leche (materna o comercializada o ambas leches)



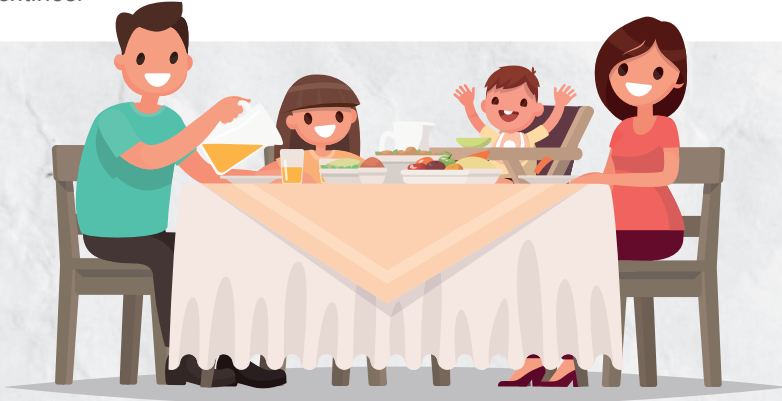
🚫 A EVITAR

Para disminuir los riesgos de asfixia, tienen que asegurarse que su bebé se sienta en una silla a 90 grados, que han eliminado todas las distracciones (televisión, teléfono/tableta, juguetes, etc.) y que no esté forzando su bebé a comer. Además, asegúrese de no dar alimentos duros, redondos o pegajosos.

Para más herramientas, visite
www.centrealima.ca

CANTIDAD Y FRECUENCIAS

- Puede comenzar con ofrecer dos comidas (alto en hierro) por día. De esa manera, el bebé va progresando poco a poco hacia 3 comidas al día como el resto de la familia.
- Deje que su bebé se alimente solo. Permita que su bebé juegue con los alimentos para que pueda tocarlos y sentirlos.
- Tienen que respetar el apetito de su bebé, no lo fuercen a comer.
- Coman en familia, hagan un sitio a su bebé para que coma con ustedes.



 **Ustedes deciden la calidad del alimento y el bebé la cantidad.**

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CUANDO

- Darle la prioridad a los alimentos de base
- Cuando prepare la comida a su bebé, no le agregue azúcar ni sal (hasta los 12 meses). Pequeñas cantidades de hierbas o condimentos pueden ser incorporados en la comida.
- Puede utilizar diferentes métodos de cocción como al vapor, al horno, en el microondas, etc.
- Para saber como conservar los alimentos ya preparados, puede consultar el Mieux Vivre.

VARIEDAD

Cuando el bebé comienza a comer, quiere probar todos los sabores y todas las texturas así que aproveche esa oportunidad para hacerle probar de todo.

CARNES Y SUBSTITUTOS (ALTO EN FIBRA)

Carnes/ Aves de corral/ Pescados

- a Cordero
- a Res
- a Hígado (máx. 30 ml por semana)
- a Pavo
- a **Huevo**
- a Pollo
- a Cerdo
- a Ternera
- a **Pescado**
- a _____

Legumbres y nueces

- a **Mantequilla de maní**
- a **Mantequilla de nueces**
- a **Edamame/ Soya**
- a Frijoles/Frejoles blancos
- a Frijoles/Frejoles negros
- a Frijoles/Frejoles rojos
- a Lentejas
- a Garbanzos
- a **Tofu**
- a _____

PRODUCTOS A BASE DE CEREALES

Cereales para bebé alto en hierro

- a Avena
- a **Trigo**
- a Mezclas
- a Cebada
- a Arroz
- a _____

Otras semillas

- a Avena
- a Couscous
- a Mijo
- a Cebada
- a Pan
- a Arroz
- a Fideos
- a Quinoa
- a _____

FRUTAS Y VERDURAS

Verduras

- a Espárragos
- a Brócoli
- a Zanahoria
- a Champiñones
- a Coliflor
- a Calabaza
- a Espinaca
- a Maíz
- a Nabo
- a Camote
- a Arvejas
- a Pimiento
- a _____
- a _____
- a _____

Frutas

- a Abricot
- a Durazno
- a Plátano
- a Cereza
- a Mandarina
- a Freza
- a Mango
- a Sandía
- a Naranja
- a Manzana
- a Pera
- a Ciruela
- a _____
- a _____
- a _____



LECHE Y SUBSTITUTOS

- a Queso
- a Yogurt
- a **Leche de vaca** (no dar antes de los 9 meses)
- a **Bebidas con soya** (no dar antes de los 9 meses)
- a _____

Utilice esta lista para notar los alimentos que ya fueron introducidos al bebé. Puede agregar sus alimentos preferidos o alimentos que usted utiliza diariamente.



Los alimentos en rojo son los alérgenos que son mas comunes. Tienen que darlos a su bebé al momento que comience a comer. Es importante darlos uno a la vez y esperar 2 o 3 días para detectar si hay alguna reacción alérgica al alimento.

