

Alimentar a mi BEBE

Desde el nacimiento hasta 1 año

HORARIO DE INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

6 MESES		6 ½ MESES	7 A 9 MESES	9 A 12 MESES	1 AÑO
<p>Cereales</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> arroz <input type="checkbox"/> cebada <input type="checkbox"/> avena 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> zanahoria <input type="checkbox"/> calabaza <input type="checkbox"/> calabacín (zucchini) <input type="checkbox"/> frijoles amarillos <input type="checkbox"/> judías verdes <input type="checkbox"/> patata dulce 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> plátano <input type="checkbox"/> melocoton <input type="checkbox"/> pera <input type="checkbox"/> Manzana 	<p>Cereales para bebe</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> soja <input type="checkbox"/> trigo <input type="checkbox"/> mixto <input type="checkbox"/> con verduras o frutas añadidas 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> cereales para bebés, variedades para personas mayores <input type="checkbox"/> avena simple si $\geq 25\%$ de hierro/porción <input type="checkbox"/> pan seco o tostado <input type="checkbox"/> pan de pita, tortilla <input type="checkbox"/> pastas alimenticias <input type="checkbox"/> arroz pegajoso de grano corto <input type="checkbox"/> cebada, mijo <input type="checkbox"/> quinua <input type="checkbox"/> cuscús <input type="checkbox"/> bizcocho <input type="checkbox"/> tostado <input type="checkbox"/> galleta ligeramente <input type="checkbox"/> salada <input type="checkbox"/> galleta bebe si $\geq 25\%$ de hierro/porción 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> cereales para bebe (« Nutrios »,...) cereal bajo en azúcar, integral y fortificado con hierro $\geq 25\%$ de hierro/porción <input type="checkbox"/> muffin ligeramente dulce <input type="checkbox"/> panqueque ligeramente dulce <input type="checkbox"/> galleta seca y ligeramente dulce <input type="checkbox"/> barra de cereal baja en azúcar <input type="checkbox"/> pastel de pan ligeramente endulzado <input type="checkbox"/> panque ingles <input type="checkbox"/> rosquilla <input type="checkbox"/> tortita gofre <input type="checkbox"/> pan tostado francés
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> cordero <input type="checkbox"/> pavo <input type="checkbox"/> pollo 		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> carne de res <input type="checkbox"/> cerdo <input type="checkbox"/> becerro 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> espárragos <input type="checkbox"/> abogado <input type="checkbox"/> brócoli <input type="checkbox"/> repollo <input type="checkbox"/> coliflor <input type="checkbox"/> col de Bruselas <input type="checkbox"/> pero <input type="checkbox"/> guisantes verdes <input type="checkbox"/> patatas <input type="checkbox"/> albaricoque <input type="checkbox"/> piña <input type="checkbox"/> nectarina <input type="checkbox"/> ciruela <input type="checkbox"/> ciruela pasa <input type="checkbox"/> purés compuestos <input type="checkbox"/> una mezcla de frutas ya introducidas 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> chirimía <input type="checkbox"/> nabo <input type="checkbox"/> remolacha <input type="checkbox"/> espinaca <input type="checkbox"/> tomate y su jugo <input type="checkbox"/> jugo de verduras <input type="checkbox"/> cebollas cocidas, champiñones, ajo, pimienta y apio 	<p>Verduras crudas y tiernas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> pimienta morrón <input type="checkbox"/> hongos <input type="checkbox"/> pepino <input type="checkbox"/> lechuga <input type="checkbox"/> guisantes <input type="checkbox"/> kiwi <input type="checkbox"/> mango, papaya <input type="checkbox"/> arándanos cocidos <input type="checkbox"/> varios jugos pasteurizados sin azúcar Máximo: 4 onzas (125 ml) por día
<p>Este calendario pretende ser una guía para ayudar a los padres a progresar en la elección, variedad y texturas adaptadas a las capacidades de su bebé.</p> <ul style="list-style-type: none"> Actualmente no hay evidencia de que el orden en el que se introducen los alimentos influya en el riesgo de que su bebé desarrolle una alergia alimentaria. A partir de los 6 meses se recomienda empezar con alimentos ricos en hierro biodisponible (mejor absorbido) como cereales infantiles y carnes y aves. Introducir un alimento nuevo cada 2 o 3 días. No es necesario haber introducido todos los alimentos de un mismo grupo antes de pasar al siguiente grupo. Ajusta las porciones de comida al apetito de tu bebé y comparte las comidas en familia. Desde el momento en que el bebé come, ofrécele un poco de agua todos los días en una taza o vaso. 			<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> jugo pasteurizado sin azúcar (jugo de manzana, uvas de naranja, peras, piña, ciruelas pasas) Máximo: 2-3 onzas (60-90 ml) por día por taza o vaso 	<p>Cortar fruta sin hueso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> melón <input type="checkbox"/> uvas sin semillas <input type="checkbox"/> cerezas <input type="checkbox"/> arándanos <input type="checkbox"/> moras <input type="checkbox"/> fresas <input type="checkbox"/> framboises <input type="checkbox"/> naranja <input type="checkbox"/> clémentina <input type="checkbox"/> pomelo <input type="checkbox"/> jugo de frutas mixto pasteurizado sin azúcar Máximo: 2-3 onzas (60-90 ml) por día 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> mariscos (camarones, langosta, vieiras, cangrejo) <input type="checkbox"/> cangrejo de abadejo de imitación <input type="checkbox"/> maní molido, nueces y semillas <input type="checkbox"/> mantequilla cremosa de maní o nueces <input type="checkbox"/> ocasionalmente embutidos magros (jamón, pechuga de pavo)
<p>La leche materna es el alimento básico por excelencia para nutrir a los bebés durante su primer año de vida.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> yema y clara de huevo bien cocidas l <input type="checkbox"/> legumbres (guisantes, judías, lentejas, etc.) <input type="checkbox"/> tofu firme <input type="checkbox"/> hígado (máx. 30 ml/sem) <input type="checkbox"/> pescado (abadejo, lenguado, rodaballo, bacalao, salmón, trucha excepto gris, etc.) <input type="checkbox"/> pescado enlatado (salmón, atún claro) <input type="checkbox"/> carne de caballo carne de caza 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> leche de vaca, leche de cabra 3,25% m.g. pasteurizado y enriquecido <input type="checkbox"/> queso fresco (cottage, ricotta, quark)fromage <input type="checkbox"/> firme suave (mozzarella, cheddar) <input type="checkbox"/> yogurt natural $\geq 2\%$ m.g. <input type="checkbox"/> kéfir nature <input type="checkbox"/> aceite de canola, soja, girasol <input type="checkbox"/> margarina no hidrogenada 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> varios quesos pasteurizados queso fundido <input type="checkbox"/> extender o cortar <input type="checkbox"/> yogurt de fruta o saborizado $\geq 2\%$ m.g. <input type="checkbox"/> queso fresco con sabor a kéfir ("Minigo",...) <input type="checkbox"/> pudín de leche yogurt helado y helado de leche
<p>TEXTURA DE LOS ALIMENTOS OFRECIDOS</p> <p>Al principio: purés suaves, luego rápidamente purés más espesos.</p> <p>7-8 meses: purés gruesos, luego alimentos blandos bien triturados con un tenedor.</p> <p>Entre 9 y 12 meses: alimentos finamente picados, rallados y trozos pequeños, suaves y tiernos que su bebé pueda comer con los dedos.</p> <p>De 12 meses: texturas como las de la familia, el bebé se alimenta solo, come con los dedos o con una cuchara. Ofrezca líquidos por la taza o vaso abierto.</p> <p>Ciertos alimentos deben evitarse hasta los 4 años por el riesgo de asfixia: cacahuetes, nueces y semillas enteras o en trozos, palomitas de maíz, verduras duras crudas, uvas pasas y arándanos, uvas frescas enteras, lonchas de salchicha, polos, helados duros. caramelos, chicles, pastillas, malvaviscos...</p> <p>Si tu bebé presenta signos de intolerancia o alergia a algún alimento, consulta con un médico y un nutricionista.</p>					



Alimenta a mi BEBÉ

- La lactancia materna es la forma normal e inigualable de alimentarse. La leche materna es el alimento por excelencia: natural, adaptada a las necesidades de tu bebé, reconfortante para él, gratificante para su madre, económica. Ninguna otra leche es equivalente.
- Las recomendaciones internacionales, canadienses y quebequeses recomiendan que los bebés sean amamantados exclusivamente (nada más que leche materna y suplementos de vitamina D) durante los primeros 6 meses de vida. Posteriormente, cuando se introducen los alimentos, la lactancia materna puede continuar tanto tiempo como la madre y el niño lo deseen, durante 2 años e incluso más.
- La leche materna estimula el desarrollo del niño, ayuda a la maduración de su sistema digestivo e inmunológico, lo protege contra diversas infecciones, enfermedades y alergias.
- En Canadá, los niños alimentados exclusiva o parcialmente con leche materna deben recibir un suplemento de vitamina D de 400 UI desde el nacimiento hasta el año.

SUGERENCIAS DE MENÚ PARA BEBÉ

<p align="center">La leche sigue siendo el alimento básico del bebé. Ofrézcaselo a demanda, según sus necesidades y al menos 4 veces/día. Antes de los 9 meses ofrecer leche antes de las comidas.</p> <p align="center">Comience cada alimento nuevo con 5 ml (1 cucharadita) luego aumente gradualmente en 15 ml (1 cucharada) a la vez, hasta que el bebé esté lleno.</p>						
	6 MESES			6 ½ A 7 MESES	7 A 9 MESES	9 A 12 MESES
Comida	Cereales para bebés	Cereales para bebés	Cereales para bebés	Cereales para bebés	Cereales para bebés Huevo cocido Fruta	Cereales prioritarios para bebés de hasta 2 años. Queso o huevo cocido Trozos de tostada Fruta
Cena		Carne o aves	Carne o aves Vegetal	Carne o aves Vegetal Fruta	Carne, aves, pescado o sustitutos Vege tal Fruta	Carne, aves, pescado o alternativas Verduras Patata Fruta
Cena	Cereales para bebés	Cereales para bebés	Cereales para bebés Vegetal	Cereales para bebés Vegetal Fruta	Cereales para bebés Vegetal Fruta	Carne, aves, pescado o alternativas Verduras Pasta o arroz Fruta o Yogur

- Para bebés amamantados o no amamantados, se recomienda el uso de fórmulas comerciales fortificadas con hierro hasta los 9 meses de edad, y preferiblemente hasta los 12 meses. Por otro lado, debes presupuestar más de \$100 mensuales para la compra de fórmula infantil comercial.
- Los purés caseros ofrecen muchas ventajas: son más sabrosos, más económicos y permiten mayor variedad y texturas diferentes. Para cocinar purés caseros, consigue la colección de recetas “Alimentando a mi bebé con ricos purés caseros”, disponible en tu Centro Integrado de Servicios Sociales y de Salud (CISSS).
- Para una buena elección de purés comerciales congelados o en frascos, consulte la lista de ingredientes y elija con la mayor frecuencia posible:
 - purés compuestos únicamente de verduras, frutas o carne, en lugar de mezclas;
 - sin espesantes (almidón, harina, etc.);
 - sin azúcar añadido.
- Tenga en cuenta que las edades indicadas en las etiquetas de los purés comerciales no necesariamente corresponden a las recomendaciones actuales para la alimentación de los bebés; Además, algunos alimentos para bebés mayores contienen mucha sal.
- Para obtener información más detallada sobre la dieta de su hijo, consulte la versión más reciente del « Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans ». www.inspq.gc.ca/mieuxvivre

Para pedir este calendario: www.ciussmccq.ca

Realizado por : Lucie Fortier Dt.P. : CSSS d'Arthabaska-et-de-l'Érable – CLSC de l'Érable
 Sylvie Renaud Dt.P. : CSSS Drummond – CLSC Drummond
 Marie-Josée Audet Dt.P. : CSSS d'Arthabaska-et-de-l'Érable – CLSC Suzor-Coté

En cumplimiento del Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna y la Iniciativa Amigo del Bebé (BFI).

Referencias: Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans 2013

La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations de la naissance à six mois, Santé Canada 2012

Fleischer DM, Sperger JM, Assa'ad AH, Progracic JA. « Primary prevention of allergic disease through nutritional interventions ». *J Allergy Clin Immunol : In Practice* 2013 ;1 :29-36.

© CSSS d'Arthabaska-et-de-l'Érable et CSSS Drummond 2013

Toute reproduction ou adaptation est interdite sans autorisation des auteurs Illustrations : A-Z Communication Créé : 1997 Rév : 2013 Inv :DPFSPSM-CSPEF-163