Capítulo 6

Alimentar con comida sólida

¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

1. Identificar alimentos sólidos que son acreditables como parte de una comida o merienda para bebés reembolsable en el CACFP.
2. Describir cuándo un bebé está listo en su desarrollo para empezar a alimentarse con comida sólida.
3. Ofrecer diferentes texturas de comida según las destrezas alimentarias del bebé.
4. Enumerar estrategias sobre cuándo y cómo conversar con los padres acerca de la comida sólida.

Antes de llegar a los 6 meses de edad, la mayoría de los bebés no tienen el control y la coordinación muscular para alimentarse con **comida sólida**. No están "**listos según su desarrollo**". Cuando un bebé no está en la etapa del desarrollo adecuada para alimentarse con comida sólida:

- no es capaz de sentarse en una silla alta de bebé y mantener la cabeza erguida/derecha.
- es posible que no pueda mover la lengua para tragar la comida.
- es posible que no abra la boca cuando se le acerquen los alimentos.

Para más información sobre cuándo el bebé está listo según su desarrollo para comer comida sólida, vea el **Capítulo 1**: Ofrecer a los bebés un comienzo saludable con el CACFP, en la **página 6**.

¿Qué es la comida sólida?

La comida sólida se refiere a los alimentos que un bebé come de forma fácil y segura una vez que alcanza su desarrollo adecuado, generalmente, alrededor de los 6 meses de edad. La comida sólida puede hacerse puré, machacarse, molerse o cortarse finamente para facilitar que el bebé ingiera la comida sin atragantarse. La comida sólida es también conocida como **alimentos complementarios**.

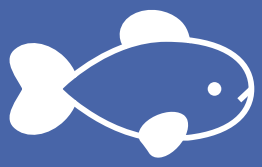
Estas **destrezas alimentarias** son necesarias para que el bebé ingiera comida sólida. El patrón de comidas para bebés del **CACFP** señala el comienzo de la comida sólida alrededor de los 6 meses de edad. El término "alrededor" se usa porque no todos los bebés llegan a la etapa de desarrollo para comer comida sólida exactamente a los 6 meses de edad. Algunos bebés podrían estar preparados para comer comida sólida a los 5 meses, otros a los 6 meses y medio.

Las cantidades de comida sólida enumeradas en el patrón de comidas para bebés están en un rango, por ejemplo, 0 a 2 cucharadas. Esto le proporciona flexibilidad para ofrecer la cantidad adecuada de comida sólida según el desarrollo del bebé. Usted daría 0 cucharada de comida sólida si el bebé aún no ha empezado a comer sólidos. Usted podría dar al bebé menos de 1 cucharada de comida sólida si recién empezó a alimentarse con comida sólida. Una vez que el bebé ha sido iniciado en la comida sólida, debe ofrecerle 2 cucharadas completas de comida sólida.

Comida sólida para bebés de 6 a 11 meses

El patrón de comidas del CACFP para bebés de 6 a 11 meses incluye alimentos sólidos, tales como:

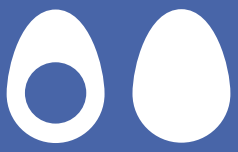
cereales secos fortificados con hierro para bebés



pescado

aves

carnes



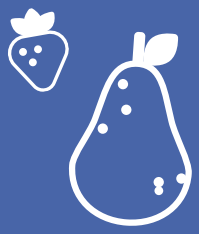
huevos enteros (yema y clara)

frijoles o guisantes secos cocidos

queso y requesón

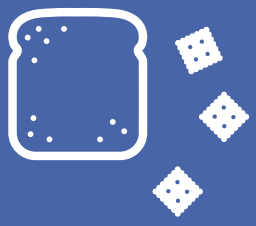
yogur

vegetales



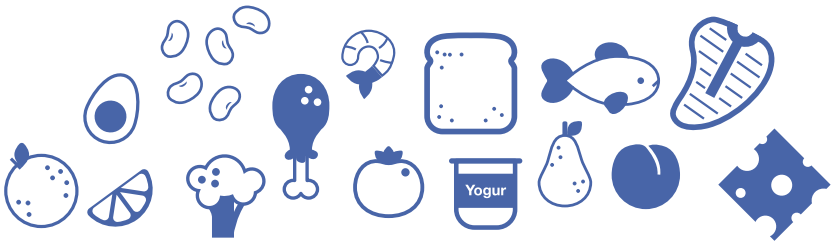
frutas

cereales listos para comer (solo merienda/*snack*)



panes y galletas *"crackers"* (solo merienda/*snack*)

Para más información sobre cómo estos alimentos cumplen con el patrón de comidas para bebés del CACFP, vea la **Tabla 3**, Patrón de comidas para bebés del CACFP con componentes alimenticios en el **Capítulo 1**: Ofrecer a los bebés un comienzo saludable con el CACFP, en la **página 15**.



¿Cuándo debe comenzar a dar comida sólida a un bebé?

¿Cómo puede estar seguro de que es el momento de dar comida sólida a un bebé?

Converse con los padres del bebé para saber cuándo han empezado a dar comida sólida al bebé. Si ha notado señales de que el bebé está listo para comer comida sólida, puede compartir la hoja "**Para padres:** ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?," en la **página 12**. En este momento, podría solicitar a los padres del bebé que provean una nota o respuesta escrita sobre empezar o retrasar la comida sólida a su bebé.

No es necesario un **certificado médico** del **proveedor de salud** del bebé si la familia decide empezar con la comida sólida o retrasar su comienzo.

Si los padres le informan que el bebé está comiendo comida sólida, tiene que servir alimentos sólidos para solicitar el reembolso de la comida o la merienda en el CACFP. Puede pedirles que llenen la hoja "**Para padres**: ¿Qué come su bebé? ¡Cuéntenos!," en la **página 63**, de modo que usted pueda dar seguimiento a lo que el bebé ha probado o podría probar.

Si los padres le indican que el bebé aún no está comiendo comida sólida, continúe brindando al **bebé** la cantidad necesaria de leche materna o **fórmula infantil fortificada con hierro**. La comida del bebé es **reembolsable** aun si la comida sólida no se sirve porque el bebé podría no estar listo en su desarrollo para comer comida sólida. Proporcione a los padres información sobre los beneficios de ofrecer al bebé comida sólida, una vez que el bebé esté listo en su desarrollo. Motive a los padres a hablar con el proveedor de salud del bebé sobre incorporar comida sólida en la dieta del bebé. Pida a los padres que le avisen cuándo han empezado a dar comida sólida a su bebé.

¿Está listo Jonathan para comer comida sólida?

Jonathan es un bebé de 5 meses. Puede sentarse cuando su mamá lo sujeta firmemente, pero no controla bien su cabeza y su cuello. Los padres de Jonathan no están seguros de si está listo para comer comida sólida. El cuidador infantil les entrega la hoja informativa "**Para padres:** ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?, en la **página 12**, para darles más información. Ellos aprendieron que como Jonathan aún no puede sentarse bien, y no controla bien su cabeza y su cuello, no está listo para comer comida sólida. Además, decidieron estar muy pendientes de las señales que indican que el bebé está listo para comer comida sólida.

Dar comida sólida muy pronto

Alimentar con comida sólida antes de que el bebé esté listo en su desarrollo puede aumentar la posibilidad de que:

- se atragante con la comida.
- beba menos leche materna o fórmula infantil de la necesaria para crecer.
- padezca sobrepeso u obesidad más adelante en la vida.

Alimentar con comida sólida antes de que el bebé esté listo:

- no ayuda a que el bebé duerma toda la noche.
- no hace que el bebé coma menos veces al día.

¿Sabía usted?

El llanto frequente de un bebé no es señal de que el bebé esté listo para comer comida sólida. Los bebés comen frecuentemente porque sus estómagos son muy pequeños y están creciendo rápidamente. La leche materna y la fórmula pueden dar al bebé los nutrientes que necesita hasta aproximadamente los 6 meses.

Si los padres indican que su bebé está irritable y/o tiene problemas para dormir como una razón para querer empezar más temprano la comida sólida, motívelos a conversar acerca de sus inquietudes con el proveedor de salud del bebé. A veces, dar ideas sobre otras formas de calmar a un bebé que llora puede ser útil. El llanto no siempre significa que el bebé tiene hambre.

Alimentación tardía de comida sólida

Retrasar la incorporación de comida sólida más allá del tiempo en que los bebés están listos en su desarrollo puede impedir que ingieran la variedad y cantidad de comida que necesitan. Esto puede aumentar el riesgo de que los bebés:

- no obtengan los nutrientes que necesitan, especialmente hierro y zinc.
- no crezcan con normalidad.
- rechacen alimentos cuando se les den a una edad posterior.
- tengan un **desarrollo motor** y del habla tardíos.

Retrasar la comida sólida no significa que se vaya a reducir el riesgo de desarrollar alergias alimentarias. Según la Academia Americana de Pediatría, el período de 6 a 8 meses es considerado una etapa importante para incorporar comida sólida en la dieta de los bebés. Cuando el bebé tenga de 7 a 8 meses, y si está listo en su desarrollo, debería estar consumiendo comida sólida de todos los componentes alimenticios del CACFP, tales como vegetales, frutas, granos, carnes y sustitutos de carne, junto con leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro. Motive a los padres a hablar sobre la comida sólida con el proveedor de salud del bebé.

Para padres: ¿Qué come su bebé? ¡Cuéntenos!

Fecha de hoy _____ Nombre y apellido del bebé _____

Fecha de nacimiento del bebé _____ Nombre y apellido de la madre/padre _____

¿Come su bebé comida sólida? ☐ Sí ☐ No

¿Qué textura(s) de alimentos le da a su bebé?

☐ puré

☐ machacado

☐ molido

☐ cortado finamente

¿Cuáles de estos alimentos come su bebé actualmente?

Granos

☐ galletas *"crackers"*

☐ cereal fortificado con hierro para bebés (marque todas las opciones que apliquen)
- ☐ cebada ☐ avena
- ☐ trigo ☐ arroz

☐ cereales listos para comer (por ejemplo, cereales en forma de "O" de grano integral)

☐ pedazos de pan/tostada ☐ pedazos de pan pita ☐ pedazos de tortilla suave

Carnes y sustitutos de carne (alimentos ricos en proteínas y lácteos)

☐ frijoles ☐ carne de res ☐ cerdo ☐ pollo ☐ requesón

☐ huevos ☐ pescado ☐ pavo ☐ queso ☐ yogur ☐ mariscos

¿Cuáles de estos alimentos come su bebé actualmente?

Vegetales

- ☐ brócoli
- ☐ calabaza *(butternut squash)*
- ☐ coliflor
- ☐ maíz
- ☐ espinacas
- ☐ guisantes
- ☐ zanahorias
- ☐ batatas dulces (camotes)
- ☐ tomates
- ☐ judías verdes
- ☐ otro: _____

Frutas

- ☐ manzanas
- ☐ albaricoques
- ☐ bananas
- ☐ bayas azules *(blueberries)*
- ☐ mangos
- ☐ duraznos (melocotones)
- ☐ peras
- ☐ ciruelas pasas (secas)
- ☐ fresas
- ☐ otro: _____

¿Qué más come su bebé? _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Firma de la madre/padre: _____

Hoja informativa de *Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos*
https://teamnutrition.usda.gov • FNS 786D-S • Noviembre 2019
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Las destrezas alimentarias de un bebé

Los bebés nacen con destrezas alimentarias que les permiten beber leche materna o fórmula infantil. A medida que los bebés crecen, desarrollan nuevas habilidades que a la larga les ayudarán a alimentarse por sí mismos con su supervisión. Ofrecer a los bebés diferentes **texturas** de alimentos, a medida que crecen, les ayuda a aprender o fortalecer diferentes destrezas alimentarias.

Vea la **Tabla 8**, Introduciendo distintas texturas de alimentos según las destrezas del bebé al comer, en la **página 68**.

Introducir alimentos nuevos

Mientras que antes se solía pensar que los bebés necesitaban probar alimentos nuevos en un orden determinado, ahora sabemos que no es así. Sin embargo, los **cereales infantiles** fortificados con hierro y las carnes hechas puré son buenos alimentos para empezar porque proporcionan el hierro y el zinc que los bebés necesitan alrededor de los 6 meses. Una recomendación práctica es que los padres introduzcan solo un alimento nuevo a la vez durante el curso de unos pocos días. Esto permite a los padres observar al bebé por si se produce alguna reacción alérgica al alimento.

Motive a los padres a que lo mantengan informado de cualquier alimento nuevo que le estén ofreciendo a su bebé y cualquier historial de reacciones alérgicas.

Recuerde, un bebé puede llegar a tener una reacción a un alimento, aunque no haya tenido ninguna reacción la primera vez que lo probó. Siempre preste mucha atención al bebé durante la comida.

Para más información sobre los signos de que un bebé está teniendo una reacción alérgica a la comida, vea el **Capítulo 10**: Alergias e intolerancias alimentarias, en la **página 119**.

¿Sabía usted?

Los bebés comienzan a perder hierro después de su nacimiento y tienen una cantidad significativamente menor cuando llegan a los 6 meses de edad. Para los bebés amamantados es muy importante incorporar cereales infantiles fortificados con hierro y carnes o aves hechas puré cuando el bebé está listo para comer comida sólida, pues proporcionan el hierro y el zinc que los bebés necesitan a medida que crecen.

¿Qué sucede si a un bebé no le gusta un alimento cuando lo prueba por primera vez?

Puede que a los bebés y los niños no les guste un alimento específico las primeras veces que lo prueban. Es posible que los bebés y los niños necesiten que les ofrezca un alimento nuevo hasta 10 veces o más antes de que empiece a gustarles. ¡No se dé por vencido! Continúe ofreciendo al bebé los alimentos que no le gustaron la primera vez para ver si en otro intento los prueba.

Cómo dar comida sólida a un bebé

Cuidadora infantil alimentando a un bebé con comida sólida.

1. Identifique las señales de hambre antes de alimentar a un bebé.
2. Lávese las manos.
3. Retire con una cuchara la comida para bebé del frasco o envase y póngala en un plato pequeño.
4. Lave las manos del bebé y coloque al bebé en una silla para comer apropiada para su edad. Haga que el bebé coma con otros niños cuando sea posible.
5. Póngale un babero al bebé.
6. Siéntese con el bebé mientras el bebé esté comiendo. Hable con el bebé durante la alimentación y tenga un buen contacto visual.
7. Cuando el bebé está listo en su desarrollo, deje que intente alimentarse por sí mismo. Los alimentos blandos que se pueden comer con la mano permiten al bebé la posibilidad de alimentarse por sí mismo sin asistencia. También puede dejar al bebé intentar comer con una cuchara. Supervise al bebé durante la comida por cualquier signo de atragantamiento o reacciones alérgicas.

Alimente al bebé usando un recipiente o plato en vez de hacerlo directamente del frasco de comida para bebé. Si la cuchara utilizada para la alimentación se vuelve a poner en el frasco, las bacterias de la saliva del bebé pueden contaminar la comida del frasco. Si se necesita más comida del envase, siempre utilice una cuchara limpia para pasarla del envase al plato del bebé.

Un bebé mostrando señales de que está lleno.

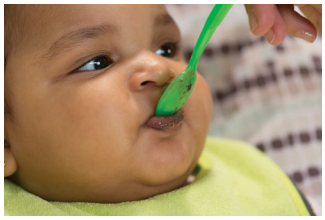
Cómo alimentar a un bebé con comida sólida (continuación)

8. Ayude al bebé a practicar beber leche materna o fórmula infantil usando un vaso, si está listo en su desarrollo.
9. Hable al bebé con una voz suave y motivadora. Mantenga un buen contacto visual y sonría. Los juegos y otras interrupciones pueden distraer o agobiar al bebé.
10. Observe las señales que indican que el bebé está lleno.
11. Después de la alimentación, lave las manos y la cara del bebé. Quítele el babero.
12. Deseche los restos de comida de los recipientes, las bandejas o las botellas.

Ofrezca al bebé una variedad de alimentos y texturas que sean apropiados para sus destrezas alimentarias. Vea la **Tabla 8**, Introduciendo distintas texturas de alimentos según las destrezas del bebé al comer, en la **página 68**, para más información.

No caliente el envase de comida para bebé en un microondas. Esto puede crear "zonas calientes" en la comida que podrían quemar la boca del bebé. Si tiene que calentar la comida para bebé, viértala en un recipiente, plato u olla, y caliéntela en la estufa o calentador de alimentos hasta que esté caliente. Después, remueva y compruebe la temperatura para asegurarse, antes de la alimentación, de que la comida no esté muy caliente.

Tabla 8 Introduciendo distintas texturas de alimentos según las destrezas del bebé al comer

	Del nacimiento a los 5 meses	Alrededor de los 6-8 meses	Alrededor de los 8-12 meses
Destrezas alimentarias	El bebé puede succionar y tragar	 El bebé puede desplazar la comida desde la cuchara a la parte posterior de la boca y tragar	El bebé puede agarrar pedazos de comida con los dedos
Texturas de alimentos	Líquidos (leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro)	Comida sólida blanda, en puré y machacada Líquidos (leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro)	Comida sólida blanda, molida o finamente cortada* Cereales listos para comer, por ejemplo, cereales en forma de "O" de grano integral. Tiras de pan. Pedazos pequeños de galletas *"crackers"*.** Líquidos (leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro)
Estilo de alimentación	Amamantar o alimentar con biberón	Alimentar con cuchara Introducir un vaso	Los bebés pueden alimentarse por sí mismos con una cuchara o con la mano

*Para evitar el atragantamiento, muela o corte en trozos pequeños los alimentos en un tamaño que no sea mayor a media pulgada (½") o córtelos en rebanadas finas para que puedan ser masticados fácilmente.

** Escoja galletas *"crackers"* sin semillas, nueces o granos enteros integrales para evitar el atragantamiento.

Preparación de los alimentos con texturas diferentes

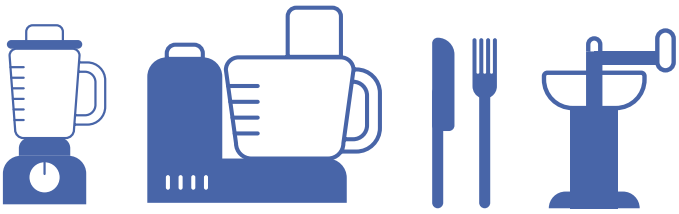
A medida que el bebé se desarrolla, es importante darle la posibilidad de probar diferentes texturas de comida sólida, desde alimentos hechos **puré** hasta aquellos que están machacados, molidos o cortados finamente. Esto ayuda al bebé a desarrollar las destrezas alimentarias y de masticar. También ayuda al bebé a acostumbrarse a sentir diferentes texturas de alimentos en su boca.

Puede usar alimentos frescos, cocidos, enlatados o congelados para hacer comidas que tengan la textura adecuada para el bebé. Comience a ofrecer comida sólida hecha puré y continúe con comida machacada con un tenedor, molida, o finamente cortada. También puede comprar comida para bebé con texturas diferentes.

Puré de calabaza hecho en un procesador de alimentos.

Para más información sobre alimentos específicos que no se deberían servir a un bebé, vea el **Capítulo 9**: Prevención del atragantamiento, en la **página 114**.

Siempre corte los alimentos en un tamaño que no sea mayor a ½ pulgada o trocee los alimentos finamente para que puedan ser masticados con facilidad y evitar el atragantamiento. Mire la forma, el tamaño y la textura de los alimentos antes de servirlos a los bebés.



Hacer puré

La comida hecha puré son alimentos que se licuan para que tengan una textura muy suave. Los cereales fortificados con hierro, vegetales, frutas, carnes, aves y otros alimentos sólidos pueden mezclarse con caldo o agua para hacer puré la comida y que la textura sea apropiada para un bebé pequeño. A medida que el bebé crezca, añada menos líquido para crear un puré más espeso. Si está cocinando para un solo bebé, puede usar leche materna o fórmula infantil para cambiar la textura del alimento. Para alimentos envasados, como los cereales fortificados con hierro, siga las instrucciones de preparación que están en el envase.

¿Sabía usted?

Algunas vitaminas, como las vitaminas B y C, se pueden perder durante la cocción. ¡Utilizar el caldo sobrante de la cocción para hacer puré permite recuperar algunas vitaminas en la comida que está preparando!

Machacar los alimentos

Una vez que el bebé esté acostumbrado al puré, podría pasar a **comida machacada**, que es una buena textura para probar. La comida machacada es más grumosa que el puré. Al igual que con los alimentos hechos puré, los cereales fortificados con hierro, vegetales, frutas, carnes, aves y otros alimentos sólidos pueden mezclarse con caldo o agua antes de machacarlos con un tenedor u otro utensilio de cocina. Si está cocinando para un solo bebé, puede usar leche materna o fórmula infantil para cambiar la textura del alimento.

Moler y cortar finamente los alimentos

Alrededor de los 8 a los 12 meses de edad, el bebé podría estar listo para probar nuevas texturas. Muela, corte o trocee finamente alimentos blandos en pedazos pequeños, no mayores de ½ pulgada, o en trozos finos, para evitar el atragantamiento. La comida debe ser fácil de masticar para el bebé. En este período, el bebé debería poder usar su **agarre de pinza** (usando los dedos índice y pulgar) para agarrar trozos pequeños de comida.

¿En qué consiste una comida o merienda reembolsable para bebés de 6 a 11 meses?

El patrón de comidas para bebés contiene diferentes componentes alimenticios, como muestra la **Tabla 3**, Patrón de comidas para bebés del CACFP con componentes alimenticios, en la **página 15**. Desde 0 a 5 meses, la leche materna o fórmula infantil es el único componente alimenticio necesario. El patrón de comidas para bebés que tienen de 6 a 11 meses incorpora alimentos sólidos como componentes alimenticios adicionales, una vez que el bebé está listo en su desarrollo. Estos componentes alimenticios sólidos adicionales incluyen granos, carnes y sustitutos de carne, vegetales y frutas. Los componentes alimenticios se ofrecen como parte de una comida o merienda, pero, ya que los bebés no comen en un horario fijo, los componentes pueden ofrecerse a lo largo de la mañana o de la tarde. Por ejemplo, un bebé puede comer parte de su desayuno a las 9:00 a.m. y el resto de su desayuno a las 10:30 a.m. Esto sigue siendo un desayuno reembolsable.

Para más información sobre cómo preparar diferentes alimentos para bebés, vea el **Capítulo 7**: Compra y preparación de comidas para bebés, en la **página 93**.

Un bebé usando el agarre de pinza para agarrar un cereal listo para comer.

¿Qué tipos de granos se pueden ofrecer bajo el patrón de comidas para bebés?

Los granos servidos deben estar hechos con harina **enriquecida** o de grano integral. Los cereales de desayuno listos para comer y los cereales infantiles fortificados también son **acreditables**. El patrón de comidas para bebés del CACFP no incluye un requisito de "rico en grano integral".

Vea la sección sobre “Granos” de la “Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil” (Food Buying Guide for Child Nutrition Programs), para obtener información sobre cómo determinar si un grano es acreditable en el CACFP. La “Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil” está en inglés y se encuentra en línea en https://foodbuyingguide.fns.usda.gov.

Ejemplos de granos en el patrón de comidas para bebés.

Cereal infantil seco fortificado con hierro

El **cereal infantil** seco fortificado con hierro es un cereal que tiene hierro añadido. El hierro es un nutriente importante para los bebés. Tanto los cereales de grano simple, como el trigo, la avena y la cebada, como los cereales de grano compuesto, son acreditables en la medida en que estén fortificados con hierro. Se debe dar a los bebés, en primer lugar, cereal de grano simple fortificado con hierro para asegurarse de que no tengan una reacción alérgica. Si el bebé no tiene ninguna reacción, entonces se le puede ofrecer cereal de grano compuesto fortificado con hierro.

INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO INTEGRAL, HARINA DE AVENA INTEGRAL, HARINA DE AVENA, HARINA DE ARROZ, HARINA DE CENTENO INTEGRAL, VITAMINAS Y MINERALES: CARBONATO DE CALCIO, VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO), HIERRO (ELECTROLÍTICO), SULFATO DE ZINC, VITAMINA E (ALFA ACETATO DE TOCOFERILO), NIACINAMIDA*, VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA), VITAMINA B1 (MONONITRATO DE TIAMINA), VITAMINA B6 (CLORHIDRATO DE PIRIDOXINA), VITAMINA B12, ÁCIDO FÓLICO*.

¿Cómo sé si un cereal infantil está fortificado con hierro?

Para saber si un cereal está “fortificado con hierro”, revise la lista de ingredientes en la parte posterior del paquete del cereal. Mientras uno de los ingredientes de la lista sea “hierro”, “fumarato férrico” o “hierro electrolítico”, entonces el cereal está fortificado con hierro.

¿Sabía usted?

El arsénico se encuentra de forma natural en el agua, tierra y ciertos alimentos, incluyendo el cereal de arroz para bebé, y de ser ingerido por largos períodos de tiempo puede causar daño. La Administración de Alimentos y Medicamentos motiva a los padres a seguir la recomendación de la Academia Americana de Pediatría y dar a los bebés una variedad de granos para asegurarse de que los bebés no estén consumiendo demasiado arsénico.

Ejemplo de cereal listo para comer.

Cereales listos para comer

Los **cereales listos para comer** incluyen hojuelas, bolitas de cereales y cereales en forma de "O" que los bebés más grandecitos pueden agarrar y comer. Estos cereales solo son reembolsables como meriendas, no como comidas. Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por cada onza seca de cereal. Algunos cereales listos para comer pueden causar riesgo de asfixia o atragantamiento. Elija cereales que se disuelvan fácilmente en la boca y no incluyan nueces, frutas secas u otros alimentos duros.

Si usa uno de los cereales que se encuentra en una lista de cereales aprobados por el Programa WIC, asegúrese de que el cereal listo para comer sea de grano integral, enriquecido o fortificado.

¿Cómo sé si un cereal tiene solo 6 gramos de azúcar o menos por cada onza de cereal seco?

Prácticamente todos los cereales infantiles cumplen con este límite de azúcar y hay muchos tipos de cereales listos para comer que también cumplen con este límite de azúcar. Hay un par de maneras de averiguar si un cereal cumple con el límite de azúcar. Usted puede:

- Usar cualquier cereal registrado en la lista de cereales aprobados del **Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) de cualquier agencia estatal**, que se encuentre en las listas de alimentos aprobados por el estado.
- Consultar la tabla de la hoja de capacitación de Team Nutrition del USDA "Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas". La hoja de capacitación incluye la tabla de la **página 73** con las porciones comunes de cereales para el desayuno y la cantidad máxima de azúcar que el cereal puede tener por porción. Esta hoja de capacitación se encuentra en el **Apéndice D**: Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares añadidas en la **página 145** o en línea en: https://www.fns.usda.gov/cacfp-training-tools.

Nutrition Facts
Serving Size ¾ cup (30g)
Servings Per Container about 15

Amount Per Serving	Cereal
Calories 100	100
Calories from Fat 5	5
	% Daily Value*
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Potassium 90mg	3%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Sugars 5g	
Other Carbohydrate 14g	
Protein 3g	

Etiqueta Nutricional

Busque el tamaño de la porción y la cantidad de azúcar en la etiqueta de información nutricional. En la **Tabla 9**, Límites de azúcar en cereales listos para comer, fíjese en el número al lado derecho de la cantidad del tamaño de porción. Si el cereal tiene esa cantidad de azúcar o menos, su cereal cumple con el requisito sobre el azúcar.

Bebé comiendo un cereal listo para comer en la merienda.

Tabla 9 Límites de azúcar en cereales listos para comer

Tamaño de porción	Azúcares
Si el tamaño de porción es:	**La cantidad de azúcar no puede ser mayor a:**
0-2 gramos	0 gramos
3-7 gramos	1 gramo
8-11 gramos	2 gramos
12-16 gramos	3 gramos
17-21 gramos	4 gramos
22-25 gramos	5 gramos
26-30 gramos	6 gramos
31-35 gramos	7 gramos
36-40 gramos	8 gramos
41-44 gramos	9 gramos
45-49 gramos	10 gramos

Tamaño de porción	Azúcares
Si el tamaño de porción es:	**La cantidad de azúcar no puede ser mayor a:**
50-54 gramos	11 gramos
55-58 gramos	12 gramos
59-63 gramos	13 gramos
64-68 gramos	14 gramos
69-73 gramos	15 gramos
74-77 gramos	16 gramos
78-82 gramos	17 gramos
83-87 gramos	18 gramos
88-91 gramos	19 gramos
92-96 gramos	20 gramos
97-100 gramos	21 gramos

Pan y galletas *"crackers"*

Rebanadas finas y trozos de pan de no más de ½ pulgada.

Las tiras o trozos pequeños de pan y galletas *"crackers"* podrían ser reembolsables como meriendas *(snacks)* bajo el patrón de comidas para bebés. Esto incluye, pero no se limita a:

- Tiras o trozos pequeños de pan seco o tostado, como pan integral, francés o italiano
- Trozos pequeños de galletas *"crackers"* sin semillas, nueces o granos enteros
- Trozos pequeños de tortillas suaves o pan de pita
- Galletas para la dentición, *biscuits* y pan tostado
- Trozos pequeños de *muffin* inglés
- Trozos pequeños de panecillos
- Trozos pequeños de pan o *muffins* de maíz

¿Qué tipos de carnes y sustitutos de carne pueden ofrecerse bajo el patrón de comidas para bebés?

Carnes y aves

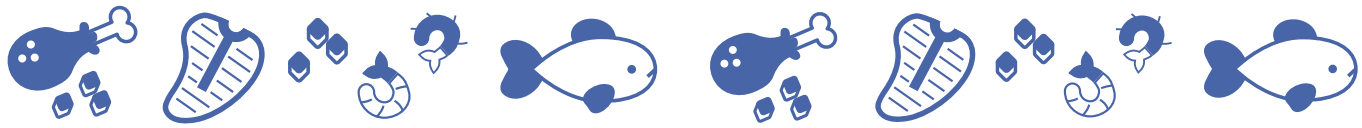
Las carnes y las aves, incluyendo carne de res, cerdo, cordero, ternera, pollo y pavo son acreditables bajo el patrón de comidas para bebés del CACFP. Igual que los cereales infantiles fortificados con hierro, las carnes y las aves son buenos ejemplos de primeras comidas para bebés porque proporcionan el hierro y el zinc que los bebés necesitan alrededor de los 6 meses.

- Todas las carnes deben haber pasado la inspección del USDA.
- Las carnes en las **comidas para bebés compradas en tiendas** hechas con caldo o salsa *"gravy"* son acreditables en el CACFP.

Pescado de aleta y mariscos

Tanto el pescado de aleta como los mariscos comprados en tiendas pueden ser ofrecidos a los bebés de 6 a 11 meses de edad, una vez estén listos en su desarrollo para comer alimentos sólidos. Estos incluyen salmón, trucha, lenguado, bacalao, abadejo *"haddock"*, mojarra, tilapia, cangrejo, camarón y otros pescados y mariscos. Según la Academia Americana de Pediatría, no existe evidencia de que aplazar la introducción de los alérgenos comunes, como el pescado y los mariscos, más allá de los 4 a 6 meses de edad prevenga algún tipo de alergia alimentaria.

Retire todos los huesos o espinas y conchas y modifique la textura del pescado y los mariscos según las destrezas alimentarias del bebé.



Ayude a los padres a conocer otras fuentes de hierro ofreciéndoles la hoja "**Para Padres**: Asegúrese de que su bebé consume suficiente hierro," en la **página 76**.

La Administración de Alimentos y Medicamentos y las Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan que las mujeres embarazadas y los niños pequeños eviten comer pescado que normalmente contiene niveles más elevados de mercurio. Estos incluyen:

- tiburón
- pez espada
- macarela gigante
- pez blanquillo
- atún patudo
- pez reloj anaranjado
- pez aguja

El pescado de pesca casera solo es acreditable si cumple con las políticas de salud pública a nivel local o estatal en relación con la seguridad de los alimentos.

Consulte la sección sobre las carnes y los sustitutos de carne en la "Guía para la compra de alimentos de los Programas de Nutrición Infantil" (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*) para obtener información sobre los productos procesados de pescado, como por ejemplo, los palitos de pescado. La "Guía para la compra de alimentos de los Programas de Nutrición Infantil" está en inglés y puede obtenerse en https://foodbuyingguide.fns.usda.gov.

Quesos

Los quesos pasteurizados que cumplen con los estándares de identidad para quesos de la Administración de Alimentos y Medicamentos[2] son permitidos bajo el patrón de comidas para bebés de 6 a 11 meses. Estos incluyen:

- Queso americano pasteurizado
- Queso *cheddar* natural o *colby*
- Quesos *monterey jack* o *mozzarella* (parcialmente descremados o enteros)
- Quesos *muenster* y *provolone*
- Requesón

Los alimentos untables de queso, las cremas y los productos a base de queso no son acreditables según el patrón de comidas para bebés porque, por lo general, contienen alto contenido de sal y bajo contenido de proteína.

Consejo:

Obtenga más información sobre los niveles de mercurio en ciertos pescados en la página sobre seguridad alimentaria de la Administración de Alimentos y Medicamentos, https://www.fda.gov/Food/FoodbornelllnessContaminants/Metals/default.htm. También puede comunicarse con su departamento de salud local o estatal, o llamar al 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366), para más información.

Precaución. Nunca alimente a un bebé con productos lácteos hechos con leche cruda sin pasteurizar. Los productos lácteos sin pasteurizar pueden contener bacterias nocivas que pueden provocar que un bebé se enferme gravemente.

[2]Administración de Alimentos y Medicamentos. 21 CFR Part 133. 2012.

Para padres: Asegúrese de que su bebé consume suficiente hierro

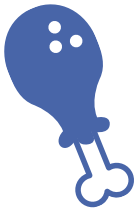
El hierro es uno de los nutrientes claves que los bebés necesitan durante el primer año de vida. El hierro ayuda a transportar oxígeno a través del cuerpo, lo cual es importante para el crecimiento y el desarrollo cerebral de los bebés.

Los bebés que se alimentan solo con leche materna normalmente agotan el hierro con el que nacieron entre los 4 y 6 meses de edad. El proveedor de salud del bebé podría recomendar a su bebé un suplemento de hierro hasta que su bebé se encuentre listo para comer alimentos sólidos. Cuando su bebé esté listo para comer comida sólida, asegúrese de que coma alimentos que contienen hierro.

Buenas fuentes de hierro:

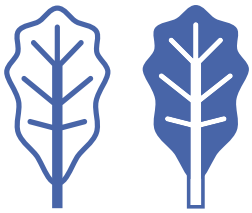
Fórmula fortificada con hierro

Cereales listos para comer fortificados con hierro



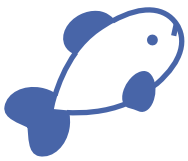
Pollo

Cereales para bebés fortificados con hierro

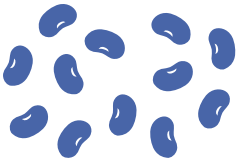


Vegetales de hojas verdes

Carne de res



Pescado

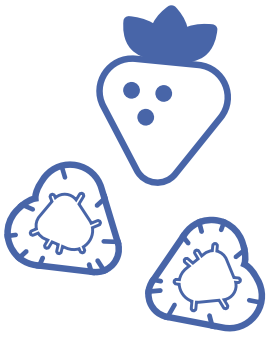


Frijoles

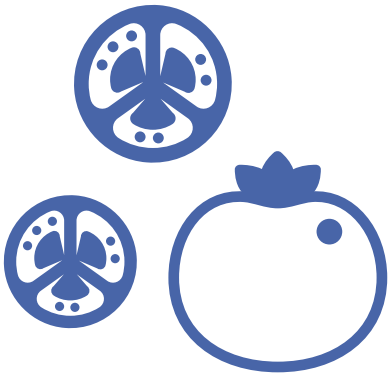
Continúe leyendo la parte de atrás de esta hoja sobre buenas fuentes de Vitamina C para acompañar los alimentos ricos en hierro en esta página.

Buenas fuentes de vitamina C:

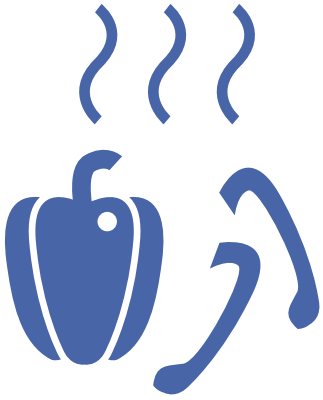
¡La vitamina C ayuda a nuestro cuerpo a absorber el hierro! Cuando sirva a un bebé un alimento rico en hierro, como los mencionados en la parte del frente de esta hoja informativa, acompáñelo con alimentos que contengan vitamina C. Asegúrese de preparar estos alimentos con la textura y en el tamaño adecuados para prevenir el atragantamiento.



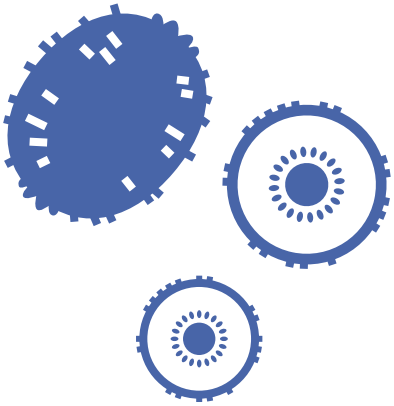
Fresas



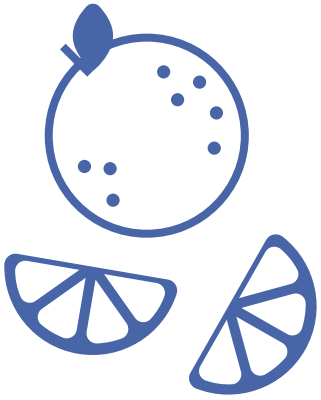
Tomates



Pimientos rojos cocidos



Kiwi



Naranjas

Brócoli cocido

Hoja informativa de *Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos*
https://teamnutrition.usda.gov • FNS 786E-S • Noviembre 2019
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Huevos

Los huevos frescos (con cáscara) o los huevos enteros líquidos pasteurizados se pueden ofrecer como parte de una comida o merienda reembolsable. Los huevos deben haber pasado las inspecciones federales. No existe evidencia que indique que el posponer el consumo de la clara de huevo, más allá de los 4 a los 6 meses de edad, prevenga las alergias alimentarias. Se debe dar el huevo completo, incluida la yema y la clara, para que sea acreditable.

Frijoles y guisantes secos cocidos

Todos los frijoles y los guisantes, como las lentejas, los frijoles negros, los frijoles pintos, y los garbanzos, pueden servirse a bebés que se encuentren listos en su desarrollo para comerlos. Esto incluye frijoles y guisantes enlatados. Busque los que indiquen "bajos en sodio" en la etiqueta. Haga puré o machaque los frijoles y los guisantes para evitar el atragantamiento. Los guisantes verdes no se consideran un sustituto de carne.

Nueces y semillas

Las nueces, las semillas, la mantequilla de maní o de alguna otra nuez y las mantequilla de semillas no son acreditables como parte de una comida reembolsable para bebés.

¿Sabía usted?

Si sirve frijoles y guisantes secos cocidos, estos pueden ser acreditados como vegetales o sustitutos de carne según el patrón de comidas para bebés. No obstante, si sirve frijoles y guisantes secos cocidos a la vez, no serán acreditados como vegetales y sustitutos de carne en la misma comida. Esto también aplica a los frijoles y los guisantes enlatados.

Un huevo hervido y picado con la clara y la yema.

Carnes procesadas

Las carnes y las aves procesadas como los *hot dogs (frankfurters)*, carne en puré para bebés y los palitos de aves (no deshidratados o semideshidratados, como el *jerky*), *nuggets* de pollo, los palitos de pescado y las salchichas pueden ser parte de una comida reembolsable para dar mayor flexibilidad a la persona que planifica el menú. A pesar de esto, no son recomendables. La Academia Americana de Pediatría recomienda limitar estos alimentos por ser más altos en sodio que cualquier otro producto derivado de la carne. Algunos tipos de alimentos como estos podrían ocasionar atragantamiento, incluidos los *hot dogs* cortados en rodajas. En lugar de esto, ofrezca a los bebés carne normal, aves, pescado y huevos que hayan sido preparados para tener la textura correcta (en puré, machacada, molida, finamente cortada, etc.) para el bebé según su desarrollo. Recuerde siempre cortar los alimentos en tiras finas, y nunca con un grosor mayor de ½ pulgada, para prevenir el atragantamiento.

Tofu

El tofu no es acreditable como parte de una comida reembolsable para bebés.

Yogur

El yogur comprado en la tienda hecho con leche entera, baja en grasa o reducida en grasa, es reembolsable bajo el patrón de comidas para bebés de 6 a 11 meses.

El yogur hecho en casa no es acreditable. El yogur debe ser pasteurizado y cumplir con los estándares de identidad para yogur de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), ya sea hecho con leche entera[3], baja en grasa[4] o sin grasa[5]. El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas de yogur. Vea la **Tabla 10**, Límites de azúcar en el yogur, en la **página 80**, para más información.

- El yogur de soya no es un alimento acreditable bajo el patrón de comidas para bebés.
- El yogur con fruta es acreditable bajo el patrón de comidas para bebés si cumple con el límite de azúcar.
- Los productos de yogur, como el yogur congelado, líquido o en bebida, los batidos de yogur, el yogur casero, los productos con sabor de yogur, las barras de yogur y el yogur deshidratado congelado no son acreditables.

¿Cómo sé si un yogur contiene menos de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas?

Para ayudarle a identificar yogures con menos de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas, puede:

- Consultar la tabla de la hoja de capacitación de Team Nutrition del USDA "Elija yogures bajos en azúcares añadidas". La hoja incluye la tabla en la **página 80** con las porciones comunes de yogur, en onzas y gramos, y la cantidad máxima de azúcar que el yogur puede contener por porción. Esta hoja de capacitación se encuentra en el **Apéndice E**: Elija yogures con bajo contenido de azúcares añadidas, en la **página 147**, o en línea en https://www.fns.usda.gov/cacfp-meal-pattern-training-tools.

Consejo:

El yogur de soya y el tofu no son acreditables como parte de una comida o merienda reembolsable en el patrón de comidas para bebés.

Cuidadora infantil alimentando a un bebé con yogur.

[3]Administración de Alimentos y Medicamentos. 21 CFR 131.200. 1999.
[4]Administración de Alimentos y Medicamentos. 21 CFR 131.203. 1999.
[5]Administración de Alimentos y Medicamentos. 21 CFR 131.206. 1999.

Tabla 10 Límites de azúcar en el yogur

Tamaño de porción en onzas (oz.)	Tamaño de porción en gramos (g.) (Use cuando el tamaño de porción no esté en onzas)	Azúcares
Si el tamaño de porción es:		Los azúcares no deben exceder:
1 oz.	28 g.	4 g.
1.25 oz.	35 g.	5 g.
1.5 oz.	43 g.	6 g.
1.75 oz.	50 g.	7 g.
2 oz.	57 g.	8 g.
2.25 oz.	64 g.	9 g.
2.5 oz.	71 g.	10 g.
2.75 oz.	78 g.	11 g.
3 oz.	85 g.	11 g.
3.25 oz.	92 g.	12 g.
3.5 oz.	99 g.	13 g.
3.75 oz.	106 g.	14 g.
4 oz.	113 g.	15 g.
4.25 oz.	120 g.	16 g.
4.5 oz.	128 g.	17 g.
4.75 oz.	135 g.	18 g.
5 oz.	142 g.	19 g.
5.25 oz.	149 g.	20 g.
5.3 oz.	150 g.	20 g.
5.5 oz.	156 g.	21 g.
5.75 oz.	163 g.	22 g.
6 oz.	170 g.	23 g.
6.25 oz.	177 g.	24 g.
6.5 oz.	184 g.	25 g.
6.75 oz.	191 g.	26 g.
7 oz.	198 g.	27 g.
7.25 oz.	206 g.	28 g.
7.5 oz.	213 g.	29 g.
7.75 oz.	220 g.	30 g.
8 oz.	227 g.	31 g.

¿Qué tipos de vegetales y frutas se pueden ofrecer bajo el patrón de comidas para bebés?

Vegetales y frutas

Todos los tipos de vegetales y frutas se pueden ofrecer a los bebés. Estos alimentos contienen importantes nutrientes y fibra. Para prevenir el atragantamiento, recuerde cocinar y preparar los vegetales y las frutas con la textura apropiada. Quite todas las pepas, semillas, pieles, y cáscaras de estas antes de servir los alimentos. Siempre corte los vegetales y las frutas en tiras delgadas, y con un tamaño no mayor de ½ pulgada para prevenir el atragantamiento.

- Los jugos de frutas y vegetales, incluso cuando sean 100% jugo, no son acreditables bajo el patrón de comidas para bebés.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda que no se dé a los bebés menores de 6 meses espinacas, remolachas, nabos, zanahorias y coles verdes sembradas en casa. Estos alimentos podrían tener niveles altos de nitratos. Esto puede causar una condición que podría dificultar que la sangre del bebé lleve el oxígeno a todo su cuerpo.

Precaución. Quite los huesos, las pepas, las semillas, la cáscara y la piel de los vegetales y las frutas antes de servirlos.

Motive a los padres a que le ofrezcan una variedad de vegetales a su bebé para un crecimiento y desarrollo saludables. Puede utilizar la hoja informativa "**Para padres**: Varíe los vegetales de su bebé, en la **página 88**, para ayudar a los padres a llevar la cuenta de los vegetales que ha probado su bebé.

¿Qué otros tipos de alimentos son o no son acreditables según el patrón de comidas para bebés?

Postres

Los postres a base de granos, tales como galletas dulces, tartas dulces, donas, barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola, rollos dulces, pastelería tostada, tortas y *brownies*, incluyendo las variedades de comida de bebé de estos productos, no son acreditables como parte de una comida reembolsable en el CACFP. Estos alimentos son altos en grasas saturadas y azúcares añadidas.

Miel

La miel puede tener una bacteria que puede producir botulismo en los bebés. El botulismo infantil es una enfermedad que puede hacer que un bebé se enferme gravemente. Los bebés están en mayor riesgo de botulismo durante el primer año de vida. Por este motivo, nunca debe darse miel a bebés que no hayan cumplido un año. Esto incluye miel servida sola, por encima de otras comidas, cocinada u horneada en otros alimentos. También evite servir alimentos comprados en tiendas que estén preparados con miel, incluyendo las galletas *graham* de miel, cereales con miel, etc.

Asegúrese de que los bebés hayan probado todos los ingredientes antes de servir un plato mixto.

Comida de mesa

Si usted tiene bebés mayores (de 10 a 12 meses) a su cuidado, ellos podrían estar listos para probar alimentos que también comen los niños mayores y los adultos, conocidos como alimentos de mesa. Esto le puede ayudar si usted es el cuidador infantil y desea cocinar los mismos alimentos para todos los niños que cuida.

Es posible que tenga que cocinar los alimentos para los bebés más tiempo para que queden más blandos. También es posible que tenga que cortarlos en trozos más pequeños para los bebés. Por ejemplo, el bebé puede comer de la batata que se prepara para los niños mayores, siempre que usted cocine esa porción por más tiempo, hasta que esté blanda, y la haga puré o la corte en trozos pequeños que no sean mayores de ½ pulgada.

Si usted ofrece un plato mixto, primero asegúrese de que el bebé haya probado todos los ingredientes anteriormente. Con algunos alimentos, como la sopa, tal vez tenga que separar algunos de los ingredientes cocidos, como los vegetales cocidos o la carne para cambiar la textura un poco más si es necesario. Si el plato tiene alimentos no acreditables para reembolso según el patrón de comidas para bebés, por ejemplo, la pasta en la lasaña, esta se puede servir al bebé de todas formas. Solo los alimentos que aparecen como acreditables en el patrón de comidas para bebés, como el queso, la carne, las aves y los vegetales, contarán para reembolso de comidas.

Edulcorantes artificiales

Los edulcorantes artificiales o sustitutos del azúcar (como aspartame, sacarosa, estevia, sacarina, entre otros) pueden estar presentes en alimentos y bebidas bajos en calorías. Estos no se recomiendan para los bebés.

Los bebés crecen rápidamente y necesitan muchos nutrientes para su salud y desarrollo. Para ayudar a promover una preferencia por la diversidad de alimentos, es importante que los bebés experimenten sabores y texturas diferentes, no solo lo dulce. Por este motivo, debería limitar los alimentos con edulcorantes naturales o artificiales que se sirven a los bebés.

Consejo:

La Academia Americana de Pediatría recomienda primero dar a los bebés alimentos con un solo ingrediente, antes de ofrecerles alimentos mixtos o combinaciones de comidas. Una vez que el bebé haya probado todos los ingredientes de una comida mixta sin haber tenido ninguna reacción alérgica, entonces puede probar estos alimentos combinados. Por ejemplo, si usted quiere servir huevos revueltos con queso, asegúrese de que el bebé haya probado huevos y queso por separado antes de servirlos juntos.

Incluso después de comenzar con los alimentos sólidos, la leche materna y la fórmula fortificada con hierro siguen siendo las mejores bebidas para bebés durante sus comidas y meriendas.

Azúcares, grasas y sodio añadidos

Los gustos y los hábitos alimentarios se forman temprano en la vida de un niño. Es importante ofrecerle a un bebé comida baja en azúcares añadidas, grasas saturadas y sodio (sal). Los edulcorantes en los alimentos y los alimentos altos en grasas saturadas pueden saciar al bebé sin proveerle los nutrientes claves que necesita para un crecimiento saludable.

Recuerde, los postres a base de granos no son acreditables en el patrón de comidas para bebés del CACFP. Los postres a base de granos son comidas tales como galletas dulces, *brownies*, barras de granola, etc.

Para una lista más larga de postres a base de granos, vea la sección de "Postres" en la **página 81**.

Para obtener una lista completa de bebidas y alimentos que son acreditables y no acreditables, vea el **Apéndice F**: Lista de alimentos para bebés, en la **página 149**. Para más información sobre bebidas, vea la **Tabla 7**. ¿Qué deben beber los bebés?, en la **página 55**.

Vea la **Tabla 11**, Cuando un bebé está comiendo comida sólida, en la **página 84** para un ejemplo de los componentes alimenticios que los padres proveen.

Consejo:

En su **cuidado infantil** no se debe ofrecer a los bebés leche de vaca, leche de cabra, leche de soya, refrescos, bebidas deportivas, bebidas de frutas, agua con azúcar, jugo (incluso jugo 100%), té o café.

Componentes alimenticios que los padres proveen

Un componente alimenticio provisto por los padres puede ser acreditado como parte de una comida reembolsable. Para bebés que están comiendo comida sólida, hay dos opciones para solicitar el reembolso.

1. Si la familia provee leche materna o una fórmula acreditable para el bebé, entonces su cuidado infantil debe proporcionar todos los componentes alimenticios sólidos para que sea reembolsable.
2. Si la familia provee un componente alimenticio sólido para el bebé, entonces su cuidado infantil debe proporcionar una fórmula fortalecida con hierro acreditable y todos los demás componentes de los alimentos.

Leche materna proporcionada por los padres.

Tabla 11 Cuando un bebé está comiendo comida sólida

Si la familia aporta...	Usted debe ofrecer...
Leche materna	Todos los demás componentes de la comida sólida
Fórmula fortificada con hierro	Todos los demás componentes de la comida sólida
Un componente de la comida sólida (por ejemplo, puré de carne)	Fórmula fortificada con hierro Todos los demás componentes de la comida sólida

Dietas especiales por discapacidad

Como cuidado infantil que participa en el CACFP, usted tiene que sustituir alimentos para los bebés con discapacidades. Si la comida que usted ofrece no cubre las necesidades del bebé con una discapacidad, entonces otro ingrediente dentro del mismo componente de comida puede ser sustituido por usted o por los padres. Por ejemplo, si un bebé bajo su cuidado no puede comer duraznos, puede ofrecerle otro tipo de fruta, como manzana, pera o banana como parte de la comida reembolsable. Siempre procure buscar un sustituto. Sin embargo, si el proveedor de salud del bebé prepara un certificado médico que indica que el bebé no puede comer ningún alimento de ese componente alimenticio, usted no tiene que servir este componente alimenticio. Si la sustitución se debe a una discapacidad o es por necesidades dietéticas especiales, el certificado médico debe incluir el nombre del alimento(s) que no se le debe dar, explicar cómo el alimento(s) afecta al bebé y debe estar firmado por el proveedor de salud del bebé. El certificado médico también puede incluir alimentos sustitutos recomendados. Archive este certificado médico en un lugar seguro en su cuidado infantil.

Dietas especiales por razones religiosas

Si una familia solicita un cambio de dieta por motivos religiosos, entonces otro ingrediente dentro del mismo componente de la comida puede ser sustituido por usted o la familia. Por ejemplo, si la familia no quiere que el bebé coma carne de cerdo, entonces una carne diferente o sustituto de la carne puede reemplazar el cerdo en la comida. En este caso, la comida seguiría siendo reembolsable. Es recomendable tener archivado un documento escrito y firmado por los padres en donde conste que la solicitud fue hecha. No hace falta un certificado médico.

Alimentos sólidos para bebés vegetarianos o veganos

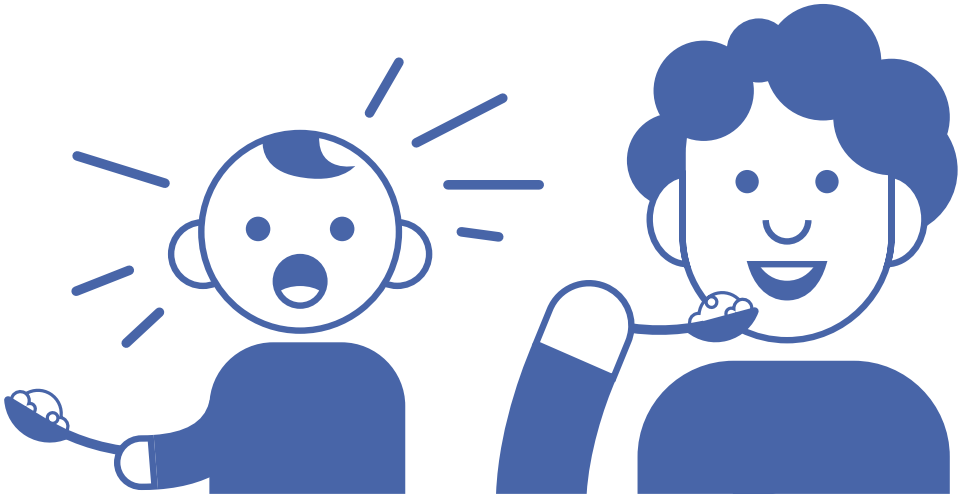
Bebé comiendo frijoles negros en puré.

Si los padres han indicado que el bebé está siguiendo una dieta vegetariana o vegana, puede continuar ofreciéndole alimentos y meriendas que cumplan con el patrón de comidas para bebés. Los padres pueden aportar una fórmula fortificada con hierro a base de soya sin certificado médico, si lo desean. La leche de vaca, de soya, de arroz, de almendras y de cáñamo y las fórmulas hechas en casa podrían no ser acreditables para una comida o merienda para bebés reembolsable debido a que carecen de nutrientes importantes para un desarrollo y crecimiento saludables.

Si un bebé sigue una alimentación vegetariana, se le podría ofrecer frijoles en puré o machacados, queso, yogur o huevos enteros. El tofu y el yogur de soya podrían no ser acreditables para una comida infantil sin un certificado médico, pero usted o los padres podrían elegir servirlos como un alimento adicional.

Las mantequillas de nueces o semillas tampoco son acreditables para una comida reembolsable según el patrón de comidas para bebés. Las mantequillas con nueces o semillas presentan un riesgo de atragantamiento para los bebés.

A los 12 meses de edad, los bebés veganos pueden pasar de beber fórmula infantil a leche de soya que sea nutricionalmente equivalente a la leche de vaca. Los bebés pueden continuar recibiendo leche materna en lugar de leche de vaca después de un año de edad.



Sea un ejemplo a la hora de comer

¡Usted puede enseñar al bebé a comer alimentos nuevos! La hora de comer es una oportunidad para mostrar cómo usar la cuchara o el tenedor para comer pequeñas cantidades de comida. Muestre cómo usted disfruta de la comida sonriendo y usando un tono de voz positivo. Si los niños mayores comen con el bebé en el cuidado infantil, motívelos para que sean un buen modelo de comportamiento en la alimentación para el bebé. Esto ayuda a crear un entorno positivo para la alimentación.

Mantenga al día a los padres sobre la alimentación del bebé.

Consejo:

¡El CACFP no exige que usted presente una tabla de actividades diarias, pero hacerlo es una gran idea para comunicarse con los padres!

Vea el **Apéndice A**: Ejemplo de una tabla de actividades diarias en la **página 139** para compartir información con los padres.

Mantenga al día a los padres

Usted y los padres son un equipo en la alimentación del bebé. Usted necesita información de los padres sobre qué comida sólida dan al bebé, y ellos necesitan saber cómo le va con la alimentación de su bebé en el cuidado infantil y qué cantidad está comiendo. Una forma de compartir información con los padres es con la tabla de actividades diarias. La tabla podría incluir cosas como: qué comió el bebé, evacuaciones, cantidad de pañales mojados y sucios, cantidad y duración de las siestas y otras notas importantes.

Para cuidadores: La alimentación de un bebé durante su primer año

La edad del bebé	Cuando el bebé pueda...	Sirva estos alimentos en el CACFP:
Desde el nacimiento hasta los 5 meses	• Solo succionar y tragar	**Solo líquidos** • Lecha materna • Fórmula fortificada con hierro
Alrededor de los 6 a los 8 meses	• Mover el labio inferior o superior hacia dentro al retirarse la cuchara de la boca • Mover la lengua arriba y abajo • Sentarse con ayuda • Tragar comida sólida blanda sin atragantarse • Abrir la boca cuando ve la comida • Beber de un vaso con ayuda, con derrame	**Sirva los líquidos mencionados arriba y añada alimentos sólidos cuando los bebés estén listos para aceptarlos, incluyendo:** • Vegetales cocidos, en puré simple o machacados • Frutas en puré simple o machacadas • Carnes y sustitutos de carne (lácteos y proteínas), en puré simple o machacados: carne, aves, pescado, huevos enteros, queso, yogur, y frijoles y guisantes secos cocidos • Cereales infantiles fortificados con hierro, pan, trozos pequeños de galletas *"crackers"*
Alrededor de los 8 a los 12 meses	• Mover la lengua de lado a lado • Empezar a alimentarse con cuchara solo y con ayuda • Empezar a masticar y tenga algunos dientes • Empezar a sostener la comida y a usar sus dedos para alimentarse por sí mismo • Beber de un vaso con ayuda, con menos derrame	**Sirva los líquidos y los alimentos mencionados arriba, y añada una variedad de texturas y alimentos sólidos nuevos como:** • Cereales listos para comer fortificados con hierro, galletas *"crackers"*, galletas de dentición y pan tostado • Vegetales picados finamente • Frutas picadas finamente • Carnes y sustitutos de carne (lácteos y proteínas) picados finamente: carne, aves, pescado, huevos enteros, queso, yogur, y frijoles y guisantes secos cocidos

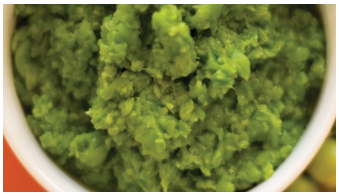
Hoja informativa de *Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos*
https://teamnutrition.usda.gov • FNS 786F-S • Noviembre 2019
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Para padres: Varíe los vegetales de su bebé

Ofrecer a su bebé comidas sólidas como los vegetales es una gran forma de introducir sabores y nutrientes diferentes en la dieta del bebé. Puede empezar dando a su bebé vegetales en puré más blando. Introduzca vegetales más espesos y grumosos según crece. Esto incluye alimentos machacados, molidos y cortados finamente.

¿Qué expresión facial hace su bebé cuando prueba estos alimentos?

Circule la carita que mejor represente la expresión de su bebé cuando prueba el alimento nuevo.

Edad	Alrededor de los 6 a 8 meses		Alrededor de los 8 a 12 meses
Textura del alimento	En puré	Machacado	Molido, picado finamente
	Batata dulce (camote) en puré ¿Qué expresión facial hizo su bebé?	Aguacate machacado ¿Qué expresión facial hizo su bebé?	Judías verdes picadas ¿Qué expresión facial hizo su bebé?
	Guisantes en puré  ¿Qué expresión facial hizo su bebé?	Brócoli machacado ¿Qué expresión facial hizo su bebé?	Calabacín picado y cocido ¿Qué expresión facial hizo su bebé?

Frijoles negros en puré

¿Qué expresión facial hizo su bebé?

Zanahorias machacadas

¿Qué expresión facial hizo su bebé?

Pimiento dulce picado y cocido

¿Qué expresión facial hizo su bebé?

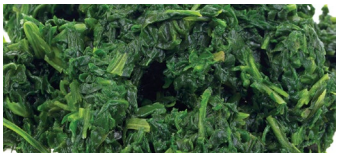
Calabaza *(summer squash)* en puré

¿Qué expresión facial hizo su bebé?

Tomates machacados

¿Qué expresión facial hizo su bebé?

Espinacas picadas y cocidas



¿Qué expresión facial hizo su bebé?

Calabaza *(butternut squash)* en puré

¿Qué expresión facial hizo su bebé?

Garbanzos machacados

¿Qué expresión facial hizo su bebé?

Calabaza *(squash)* picada

¿Qué expresión facial hizo su bebé?

¡Está bien si su bebé pone esta cara o esta otra después de probar un alimento nuevo! Es posible que tenga que ofrecerle una comida más de 10 veces antes de que empiece a gustarle. No se rinda, ¡siga ofreciendo estos alimentos a su bebé! Un día podría gustarle la comida y poner esta cara .

Hoja informativa de *Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos*
https://teamnutrition.usda.gov • FNS 786G-S • Noviembre 2019
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

¡Nunca es muy pronto para cantarle o leerle a un bebé!

¡Un bebé puede empezar a aprender tan pronto nace! Cantarles y leerles a los bebés es una gran manera de introducir nuevas palabras para ayudarles a aprender a hablar y, finalmente, a leer y escribir. Cantarles y leerles sobre la comida saludable es una excelente oportunidad para reforzar los hábitos alimentarios saludables de los bebés y los niños.

A continuación hay una lista de libros (en inglés)* sobre vegetales, frutas y otros alimentos sanos para ayudarle a comenzar:

- *"Fruit"* de Sara Anderson
- *"Vegetables"* de Sara Anderson
- *"The Very Hungry Caterpillar"* de Eric Carle
- *"My Very First Book of Food"* de Eric Carle
- *"My Food / Mi Comida"* de Rebecca Emberley
- *"Eating the Alphabet"* de Lois Ehlert
- *"Farmer's Market Book"* de the Manhattan Toy Company

Cuidadora leyendo a un bebé.

*La mención a estos libros no implica un respaldo del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos por encima de otros libros que pudieran estar disponibles acerca de este tema.

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió sobre cómo alimentar a un bebé con comida sólida. Esta información se usará en el próximo capítulo cuando aprenda sobre la compra y preparación de los alimentos para bebés.

Conceptos clave

Alimentar con comida sólida

- Converse a menudo con los padres para conocer qué alimentos sólidos nuevos come el bebé en la casa.
- Motive a los padres a ofrecer una variedad de vegetales a su bebé para un desarrollo y crecimiento saludables.
- Las texturas de la comida sólida deben ser modificadas según la etapa de desarrollo del bebé. Según los bebés se desarrollan, necesitan la oportunidad de cambiar de alimentos en puré a alimentos blandos finamente picados.
- Es normal que un bebé rechace un alimento nuevo. Es posible que tenga que ofrecer un alimento más de 10 veces antes de que al bebé empiece a gustarle.
- Los cereales infantiles fortificados con hierro, la carne, los huevos y las aves aportan el hierro que los bebés necesitan para un desarrollo sano, empezando alrededor de los 6 meses.

Prueba de conocimiento

1. ¿Qué alimentos son acreditables en el patrón de comidas para bebés y pueden ser ofrecidos a bebés de 6 a 11 meses? **Elija todas las opciones que apliquen.**

- **A** Yogur de soya
- **B** Puré de zanahorias
- **C** Pollo al horno picado finamente
- **D** Barra de granola

2. Está conversando con un padre que quiere que usted empiece a darle comida sólida a su bebé en su cuidado infantil. ¿Qué herramienta puede usar para ayudarle a obtener información sobre los tipos de alimentos que el bebé ya ha comenzado a comer?

3. Usted está sirviendo a niños más grandes leche descremada (sin grasa), panqueques y fresas para el desayuno. ¿Qué alimentos puede servir al bebé de 10 meses de edad en su programa para reclamar el reembolso del desayuno? **Elija todas las opciones que apliquen:**

- **A** Leche descremada (sin grasa)
- **B** Leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro
- **C** Panqueques
- **D** Fresas finamente picadas
- **E** Cereal infantil fortificado con hierro

RESPUESTAS: 1. B y C • 2. Hoja informativa **Para padres:** ¿Qué come su bebé? ¡Cuéntenos! en la **página 63**. • 3. B, D, E. Sin embargo, se puede servir un panqueque como merienda y reclamar el reembolso al ser una comida parecida al pan. Los cereales listos para comer, el pan y las galletas *"crackers"* solo se pueden servir como merienda. Para más información, vea "panqueques" en el **Apéndice F**: Lista de alimentos para bebés en la **página 170**.