Stanislaus County Office of Education

Child/Family Services

Tom Changnon, Superintendent
1324 Celeste Drive • Modesto, CA 95355 • (209) 558-4030 • FAX (209) 558-4061

Resource & Referral Handout

Los Buenos Hábitos de Alimentación Empiezan Temprano

Durante el primer año de vida del bebé, una nutrición sana y buenos hábitos de alimentación ayudarán a promover mejor salud y felicidad.

Cuando alimente con biberón

Lo que usted debe hacer	Razón
Que el bebé eructe en el medio y al fin del biberón.	Para impedir que el bebé escupa a causa de aire ingerido.
Ponga solamente fórmula, leche o agua en el biberón. No ponga cereal u otros alimentos en el biberón.	Para prevenir sobre alimentación y para permitir que el infante desarrolle buenos hábitos de comida.
Ofrezca el biberón antes de la siesta y no permita que el bebé se acueste con el biberón.	Para prevenir ahogo e infección de oídos, así como caries debido a los restos de leche en los dientes.
Que el bebé esté en sus brazos cuando lo alimenta en vez de dejarlo solo con el biberón en su boca.	Para prevenir ahogo y para demostrar cariño al bebé.

Cuando ofrezca al bebé alimentos sólidos

Lo que usted debe hacer	Razón
Use una pequeña cuchara o deje que el bebé use sus dedos.	Para que el bebé aprenda hábitos apropiados de alimentación.
Ponga la comida en la punta de la cuchara y depósitela en el medio de la lengua del infante.	Para que el bebé trague fácilmente.
Remueva el alimento del recipiente antes de las comidas. No alimente al bebé directamente del frasco.	Para evitar que la saliva del bebé dañe el resto de comida en el frasco.
Ofrezca solamente un alimento nuevo cada vez, y espere una semana antes de ofrecer otro nuevo alimento.	Para que el bebé se habitúe al nuevo sabor y textura y para ver si es alérgico al nuevo alimento.

Comidas que no se deben ofrecer al bebé en su primer año de vida

No ofrezca	Razón
Chocolate, frutas cítricas, cocoa, claras de huevo o crustáceos.	Pueden causar alergias.
Miel.	Posibilidad de esporas de clostridium botulinum, que producen toxinas.
Sal, grasa o condimentos.	El bebé no los necesita y no le harán falta.

Adapted from United States Department of Agriculture. (1988). Feeding Infants: A guide for use in the child care food program (FSN 258). Washington, DC: Government Printing Office.