

## Alimentación saludable para su bebé (Desde el nacimiento hasta 1 año de edad)

### ELECCIONES PREFERIBLES

- La leche materna es la mejor! Se recomienda amamantar exclusivamente a su bebé por lo menos durante los primeros 6 meses de vida. Esto significa que ningún otro alimento o bebida (incluida el agua), excepto la leche materna. La leche materna es la naturaleza perfecta "primera" alimentos, suministrando todos los nutrientes importantes que el bebé necesita y debe continuarse durante el primer año de vida.
- Si no es posible amamantar, la fórmula para bebés fortificada con hierro es la única alternativa aceptable.
- Deje que su bebé decida cuándo comer y cuánto.
- Evite apuntalando la botella del bebé con objetos como almohadas o mantas.
- Espere hasta que su bebé tenga aproximadamente 6 meses de edad antes de introducir alimentos sólidos.
- Usted puede pasar a la leche de vaca después del primer cumpleaños de su bebé o continuar con la leche materna. Cuando se alimentan con leche de vaca use solamente la leche entera. Su bebé necesita la grasa de la leche entera para apoyar el crecimiento normal y el desarrollo del cerebro.
- Evite alimentar a su bebé jugo durante los primeros 12 meses de vida. El jugo ofrece poco o ningún beneficio nutricional para el bebé.
- Después del primer cumpleaños de su bebé, es el momento de perder la botella y empezar la transición de su bebé con un vasito.

### ACTIVIDADES SALUDABLES

- Apartar tiempo de barriguita (sobre sus estómagos) para su bebé 2-3 veces cada día hasta 3-5 minutos cada vez mientras que él o ella esté despierto. Agrega más tiempo cuando usted vea a su bebé disfrutando el tiempo de barriguita.
- Cero tiempo de pantalla, como ver la televisión o programas en teléfonos inteligentes y tabletas, es mejor para los niños menores de 18 meses. Video-chats en directo con familiares y amigos están bien.
- Evite dejar a su bebé en lugares que restringen el movimiento como sus asientos de coches, cochecitos, asiento inflable etc. durante largos períodos de tiempo.

### PLANEAR PARA EL ÉXITO

- Mantener un horario de alimentación regular ayuda a su bebe a esperar cuando la comida estará disponible durante el día. Pregúntele a su médico si tiene alguna pregunta acerca de la cantidad que su hijo debe comer.