

UNA GUÍA PARA ALIMENTAR A SU BEBÉ DURANTE LOS DOS PRIMEROS AÑOS



**Avión
Chuchú**

Cada bebé es único; no se preocupe si su bebé come un poco más o menos de lo que sugiere esta guía. Tenga en cuenta que las porciones sugeridas son sólo orientativas para ayudarle a empezar.*



Tamaños típicos de las porciones y raciones diarias para niños de 0 a 24 meses^{1,2,3,4,5}





Edad (meses)	Grupo de alimentos	Opciones de alimentos (tamaño de la ración)	Raciones al día	No recomendadas
0-6 meses 0 6	Leche materna o fórmula para lactantes enriquecida con hierro	La leche materna (recomendada) o fórmula para lactantes enriquecida con hierro deben ser la única fuente de nutrición de su bebé para los primeros seis meses de vida. Trabaje con su pediatra para hacer un seguimiento de los patrones de alimentación y asegurarse de que su bebé come lo suficiente para crecer.		Alimentos o bebidas distintos de la leche materna o fórmula para lactantes enriquecida con hierro
6-8 meses 6 8	Leche materna o fórmula para lactantes enriquecida con hierro	La leche materna (recomendada) o fórmula para lactantes enriquecida con hierro deben ser la principal fuente de nutrición durante este periodo de la vida de su bebé. Trabaje con su pediatra para hacer un seguimiento de los patrones de alimentación y asegurarse de que su bebé come lo suficiente para crecer.		
	Lácteos	Yogur natural de leche entera, incluido el yogur de soya, o queso	Puede empezar a introducir	Leche de vaca o bebida de soya enriquecida, yogur endulzado, leche, yogur y queso no pasteurizados (crudos)
	Cereal**	Cereales infantiles enriquecidos con hierro (2-4 cucharadas) Galletas saladas (2) o pan (1/2 rebanada)**	2 porciones 1 porción	Palomitas de maíz
	Frutas o verduras	Puré de frutas y verduras (2-3 cucharadas)	1-2 porciones	Pasas, uvas enteras, frutas secas, duras y crudas (por ejemplo, manzanas) Verduras secas, duras y crudas (por ejemplo, judías verdes)
	Proteína	Carne colada o en puré (1-2 cucharadas) Frijoles (1-2 cucharadas)	1-2 porciones	Carnes fibrosas sin cortar, trozos de salchichas o cacahuates/mantequilla de cacahuete
	Bebida	Agua corriente fluorada	Hasta 4-8 onzas	Alternativas a la leche de origen vegetal, bebidas deportivas, energéticas o gaseosas; té, limonada, bebidas con cafeína, jugo de fruta

*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).

**Elija cereales integrales más a menudo.



Tamaños típicos de las porciones y raciones diarias para niños de 0 a 24 meses^{1,2,3,4,5}

Edad (meses)	Grupo de alimentos	Opciones de alimentos (tamaño de la ración)	Raciones al día	No recomendadas
8-12 meses  	Leche materna o fórmula para lactantes enriquecida con hierro	La leche materna (recomendada) o fórmula infantil fortificada con hierro deben ser la principal fuente de nutrición enriquecida con hierro durante los primeros doce meses de vida. Lactante Trabaje con su pediatra para realizar un seguimiento de la alimentación Fórmula patrones para asegurarse de que su bebé está comiendo suficiente para crecer.		
	Lácteos	Yogur natural de leche entera, incluido el yogur de soya (1/2 taza), queso (1/2 onza)	1 porción	Leche de vaca o bebida de soya enriquecida, yogur endulzado, leche, yogur y queso no pasteurizados (crudos)
	Cereal**	Cereales infantiles enriquecidos con hierro (2-4 cucharadas), pan (1/2 rebanada), galletas (2) o pasta (3-4 cucharadas)**	2 porciones	Palomitas de maíz, productos horneados
	Frutas o verduras	Puré de frutas y verduras (3-4 cucharadas)	2-3 porciones	Pasas, uvas enteras, frutas o verduras secas, duras y crudas (por ejemplo, manzanas, ejotes)
	Proteína	Carne colada o en puré (3-4 cucharadas) y judías (1/4 c.)	2 porciones	Carnes fibrosas sin cortar, trozos de salchichas o cacahuates/mantequilla de cacahuete
	Bebida	Agua corriente fluorada	Hasta 4-8 onzas	Alternativas a la leche de origen vegetal, bebidas deportivas, energéticas o gaseosas; té, limonada, bebidas con cafeína, jugo de fruta
12-24 meses  	Leche materna	La lactancia materna puede prolongarse todo el tiempo que la madre y el niño deseen mutuamente.		
	Lácteos	Leche entera normal ^a o bebida fortificada de soya sin azúcar (1/2 c.), queso (1/2 oz) o yogur (1/2 c.)	4-5 porciones	Leche descremada y saborizada, leche, yogur y queso no pasteurizados (crudos)
	Cereal**	Pan (1/4-1/2 rebanada), panecillo/bollito (1/4-1/2), cereales listos para consumir (1/3-1/2 c.), cereales cocidos (1/4-1/2 c.), o arroz/pasta (1/4-1/3 c)**	6 porciones	Repostería frita y mezclas de cereales
	Fruta	Fruta entera (1/2 pequeña), cocida, enlatada (en su propio jugo) o picada (1/4-1/3 c.) o bayas (1/3-1/2 c.)	2-3 porciones	Dificultad para masticar frutas frescas enteras, especialmente las que tienen piel, frutos secos, uvas enteras y pasas
	Verduras	Cocidas, enlatadas o frescas picadas (1/4-1/3 c.)	2-3 porciones	Dificultad para masticar verduras frescas, especialmente las que tienen piel
	Proteína	Carne de res, cerdo, ave o pescado (1-3 cucharadas), frijoles, legumbres o frutos secos picados (2-4 cucharadas) o huevo (1 pequeño)	2 porciones	Carne poco hecha servida en trozos más grandes que piezas de 1/4 de pulgada, frutos secos enteros, salchichas, huevos crudos o poco cocinados
	Bebida	Agua corriente fluorada	Suficiente para cubrir las necesidades de hidratación y flúor, consulte a su pediatra para obtener consejos específicos	Alternativas a la leche de origen vegetal, bebidas deportivas, energéticas o gaseosas; té, limonada, bebidas con cafeína, leches o bebidas para niños pequeños, jugo de fruta 100% (no más de 4 onzas al día), jugos con azúcares añadidos

^aDespués de 24 meses: puede plantearse la leche baja en grasa (1%) si el crecimiento y el peso son adecuados.

**Elija cereales integrales más a menudo.



Avión Chuchú



Lista de referencias



1. Academy of Nutrition and Dietetics. Pediatric Nutrition Care Manual® <http://www.nutritioncaremanual.org/pediatric-nutrition-care>. Accessed: 4/23/2021.
2. Eidelman AI, Schanler RJ, et al. American Academy of Pediatrics Section on Breastfeeding. "Breastfeeding and the Use of Human Milk."* *Pediatrics*. 2012; 129: e827-e828.
3. Lott M, Callahan E, Welker Duffy E, Story M, Daniels S. *Healthy Beverage Consumption in Early Childhood: Recommendations from Key National Health and Nutrition Organizations*. Technical Scientific Report. Durham, NC: Healthy Eating Research, 2019. Available at <http://healthyeatingresearch.org>.
4. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. *Pediatric Nutrition*. Kleinman RE, Greer FR, eds. 8th ed. Itasca, IL: American Academy of Pediatrics, 2020.
5. U.S Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025*. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.
6. Tips for Freezing & Refrigerating Breast Milk. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Storing-and-Preparing-Expressed-Breast-Milk.aspx>; Accessed on November 26, 2019.
7. Starting Solid Foods. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Starting-Solid-Foods.aspx>; Accessed on November 26, 2019.
8. Pérez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Lott M. *Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: A Responsive Parenting Approach*. Healthy Eating Research; 2017.
9. Jimenez EY, Perez-Escamilla R, Atkinson SA. *Existing Guidance on Feeding Infants and Children from Birth to 24 Months: Implications and Next Steps for Registered Dietitian Nutritionists*. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2021; 121(4):647-654. doi:10.1016/j.jand.2020.12.016.

*Consulte a su pediatra para cuestiones específicas sobre la alimentación de su hijo (horarios, cantidades, etc.).