

# MÁS ALLÁ DE LOS PRIMEROS ALIMENTOS



más de  
**9 meses**

ESTIMULAR SUS GRANDES SUEÑOS

**Stonyfield**  
ORGANIC  
**baby**

# MÁS ALLÁ DE LOS PRIMEROS ALIMENTOS

A estas alturas es probable que ya le haya dado de probar una variedad de alimentos a su bebé, como cereales infantiles, frutas y vegetales hechos puré y yogur de leche entera, y que ahora esté por introducir alimentos sólidos en trozos pequeños. A medida que su bebé se torna más audaz, expande y explora más sabores y texturas mientras mantiene su alimentación saludable y nutritiva. Probablemente a su bebé no le guste todo lo que le ofrezca, y ¡se lo hará saber!

## ✓ NUEVAS TEXTURAS

A los 9 meses es el momento de introducir platos más desarrollados. Comience ofreciéndole alimentos suaves que pueda comer con las manos, como trozos de banana o bastones de zanahoria al vapor. Progresivamente, introduzca alimentos en trozos pequeños que se puedan comer con las manos para que el bebé aprenda a tomarlos por sí solo, como pasta, cereal y otros vegetales pequeños. Manténgase alerta ante los peligros de asfixia, pero no es poco común que los bebés "tengan arcadas" mientras se ajustan a texturas más viscosas.

## ✓ LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO

La hora de la comida debe ser divertida, pero también debe ser segura. Continúe evitando la leche de vaca y la miel hasta que su bebé tenga al menos 12 meses de edad. Manténgase alejada de alimentos inseguros, pegajosos, duros o redondos como perros calientes, uvas enteras, malvaviscos, zanahorias crudas, pasas, semillas o frutos secos.

## ✓ CONTINÚE INTENTÁNDOLO

Quizás trató de introducir un alimento muy pronto en la aventura de criar a su bebé y a él no le gustó. Trate de que lo pruebe nuevamente ahora que su paladar está más desarrollado. ¡Espere hasta que su bebé esté feliz, relajado y listo para explorar! Y recuerde, con algunos bebés, ¡a la 10ª va la vencida!

## ✓ COMER CON CUCHARA

Comer con cuchara es una manera divertida y fácil de ayudar a su bebé a desarrollar sus habilidades motoras. Al practicar el uso de la cuchara y tenedor, los bebés entrenan sus músculos y aprenden la valiosa coordinación. Así que no tenga miedo a dejar que su bebé coja la cuchara; ¡los beneficios superan por mucho el desastre!

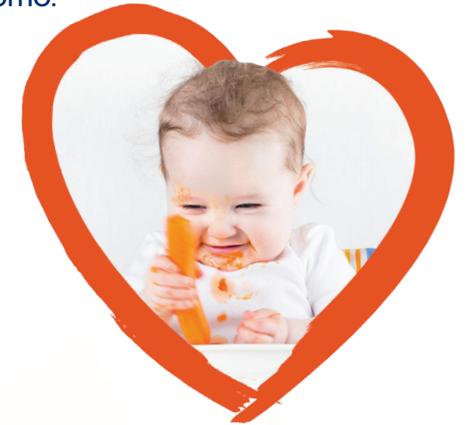
# DESARROLLE EL PALADAR DE SU BEBÉ

Embellezca el plato de su bebé con frutas y vegetales de diferentes colores. Anime a su bebé a probar diferentes sabores y texturas.

.... ¡DIVIÉRTASE Y PERMITA EL DESORDEN! ....

Permita que su bebé participe. Introduzca alimentos suaves que pueda comer con las manos como:

- HUEVOS REVUELTOS
- AGUACATE PICADO
- BANANA PICADA
- ALIMENTOS PARA LA DENTICIÓN COMO GALETTAS SIN SAL O BAGELS



Tenga agua a mano para ayudarlo a bajar los alimentos más difíciles. Cuando su bebé esté listo para sostener una cuchara, la consistencia espesa del yogur es genial para su aprendizaje. ¡No se preocupe por el desorden! ¡La práctica hace al maestro!



# ELIJA ALIMENTOS DE LOS 5 GRUPOS

Hasta los 12 meses de edad, la fuente principal de nutrientes del bebé será la leche materna o de fórmula. Sin embargo, a medida que su bebé crece, la mayoría de los nutrientes provendrán de alimentos sólidos, por lo que es importante comenzar temprano a enseñarle hábitos saludables.

## CEREALES



Los cereales son una fuente de carbohidratos y fibra. Los carbohidratos son una fuente de energía para los cuerpos en desarrollo.

**Los cereales integrales son los mejores:** arroz integral, trigo sarraceno, avena, cebada, harina de maíz, centeno, galletas integrales, pasta, tortillas

## VEGETALES

Los vegetales son una fuente importante de vitaminas y fibra.



**Verdes:** col china, brócoli, col silvestre, col rizada, espinaca, frijoles verdes, pepino, calabacín

**Rojos y anaranjados:** pimientos, zanahorias, calabaza, batatas, tomates, zapallo

**Almidonados:** maíz, guisantes verdes, frijoles de lima, papas

**Otros:** espárragos, remolachas, coles de Bruselas, repollo

## FRUTAS



Las frutas proporcionan muchas vitaminas y minerales esenciales y fibras. Son una fuente importante de vitamina C, la cual ayuda a mantener vasos sanguíneos, huesos, cartilagos y dientes.

Manzanas, albaricoques, aguacates, bananas, bayas, uvas, kiwis, mangos, melones, nectarinas, naranjas, papayas, duraznos, peras, ciruelas, ciruelas pasas, mandarinas

Puede darle frutas frescas, enlatadas o congeladas

## PROTEÍNAS



Las proteínas son necesarias para el crecimiento y para mantener los músculos y todos los sistemas del cuerpo.

**Carnes:** cortes magros de res, cordero, cerdo y ternera

**Aves:** pollo y pavo sin piel; pueden ser molidos

**Mariscos:** bagre, bacalao, arenque, salmón, trucha, atún

**Frijoles y guisantes:** frijoles negros, frijoles de carita, garbanzos, frijoles rojos, lentejas, frijoles pintos

**Alternativas a la carne:** huevos, hamburguesas de vegetales

## LÁCTEOS



La leche proporciona calcio, proteína, vitamina B12 y muchos otros nutrientes.

**Leche de vaca:** solo los niños de 12 meses o más de edad pueden consumirla

**Queso:** cheddar, mozzarella, parmesano, suizo, requesón

**Yogur**

FUENTES:

USDA Choose my Plate. <https://www.choosemyplate.gov/MyPlate>

National Institute for Health. Office of Dietary Supplements. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-all/>

American Academy of Pediatrics. Kleinman RE, ed. Pediatric Nutrition Handbook, 7th edition. Elk Grove Village, IL: 2004. Ch. 33 p.795.

# EJEMPLO DE MENÚ PARA BEBÉS DE 8 A 12 MESES

A medida que aumenta el apetito de su bebé, los alimentos sólidos pasarán a ser una parte importante de su dieta. Asegúrese de pelar y hacer puré los alimentos de su bebé. A medida que su bebé aprenda a controlar su boca, haga las mezclas más espesas. Ofrezca vegetales suaves y cocidos que pueda comer con las manos y tiras de pan tostado o un bagel para la dentición.

## DESAYUNO

- De ¼ de taza a ½ taza de cereal fortificado con hierro o huevo hecho puré
- De ¼ de taza a ½ taza de fruta
- De 4 a 6 oz de leche materna o fórmula



## MERIENDA

- De 4 a 6 oz de leche materna, fórmula o agua
- ¼ de taza de queso o vegetales cocidos en trozos



## ALMUERZO

- De ¼ de taza a ½ taza de yogur o requesón
- De ¼ de taza a ½ taza de vegetales amarillos o anaranjados
- De 4 a 6 oz de leche materna o fórmula



## MERIENDA

- 1 rebanada de pan tostado integral
- ¼ de taza de yogur o fruta
- Agua



## CENA

- ¼ de taza de ave, carne o pescado en trozos
- De ¼ de taza a ½ taza de vegetales verdes
- ¼ de taza de pasta integral o papa
- ¼ de taza de fruta
- De 4 a 6 oz de leche materna o fórmula



Visite **HealthyChildren.org** para obtener más información de la Academia Estadounidense de Pediatría.

Fuente:

American Academy of Pediatrics. (2015, December 8) Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5, 6th Edition (Copyright © 2015 American Academy of Pediatrics) Retrieved from <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Sample-One-Day-Menu-for-an-8-to-12-Month-Old.aspx>

Esta información no se debe utilizar como sustituto de la atención médica ni de los consejos de su pediatra. Puede que existan variaciones en el tratamiento que recomiende su pediatra de acuerdo con la realidad y circunstancias individuales del paciente.

# PROBIÓTICOS PARA ESTÓMAGOS FELICES

## ¿QUÉ ES LA SALUD INTESTINAL? ¿EXISTE ALGO QUE PUEDA HACER PARA AYUDAR A LA SALUD INTESTINAL DE MI BEBÉ?

La salud intestinal se relaciona con la salud digestiva interna. La leche materna proporciona a su bebé tanto prebióticos como probióticos que le ayudan en su digestión, nutrición y salud intestinal. Los primeros alimentos y la alimentación que reciben los bebés durante su desarrollo también ayudan a promover su salud intestinal, así como la general.



## ¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS?

Los probióticos son bacterias buenas que, al ser consumidas lo suficiente, estimulan la flora intestinal y proporcionan beneficios a la salud.

## ¿POR QUÉ LOS PROBIÓTICOS SON BUENOS PARA LOS BEBÉS?

Los probióticos son buenos en todas las edades, pero lo son especialmente para los bebés durante sus años de rápido crecimiento y desarrollo. Ayudan a promover las deposiciones suaves regulares, ayudan en la digestión y estimulan el sistema inmunológico.

## ¿CÓMO PUEDO DARLE PROBIÓTICOS A MI BEBÉ?

El yogur Stonyfield YoBaby ahora contiene *Bifidobacterium animalis lactis* (BB-12®). Este componente ha sido estudiado en bebés y se ha comprobado que proporciona beneficios para la salud digestiva cuando se consume regularmente como parte de una dieta balanceada y estilo de vida saludable.

BB-12® es una marca registrada de Chr. Hansen.

# ¿CUÁL ES EL BENEFICIO DE LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS?

Al elegir alimentos Stonyfield Organic, garantiza que los alimentos de su bebé han sido cultivados sin toxinas ni pesticidas y que no contienen nada artificial.

## QUE UN ALIMENTO SEA CERTIFICADO COMO ORGÁNICO SIGNIFICA QUE:

- NO CONTIENE PESTICIDAS TÓXICOS NI PERMANENTES
- NO SE UTILIZARON FERTILIZANTES SINTÉTICOS PARA SU CULTIVO
- NO CONTIENE HORMONAS ARTIFICIALES
- NO CONTIENE SABORES ARTIFICIALES
- NO CONTIENE ORGANISMOS MODIFICADOS GENÉTICAMENTE (OMG)
- NO CONTIENE EDULCORANTES ARTIFICIALES



# YOGUR ORGÁNICO DE LECHE ENTERA. CON PROBIÓTICOS.

- Una fuente de grasa que ayuda a estimular el rápido crecimiento y desarrollo del cerebro\*
- 4 gramos de proteína\*\*
- Al menos 50% del valor recomendado diario de calcio\*\*
- 10% del valor recomendado diario de vitamina D\*\*
- Los probióticos ayudan a estimular la salud digestiva†



\* American Academy of Pediatrics. Kleinman RE, ed. Pediatric Nutrition Handbook, 7th edition. Elk Grove Village, IL: 2004. Ch 33 p. 795.

\*\* Por cada porción de 4 oz

† Este producto contiene Bifidobacterium animalis lactis BB-12®, el cual se ha comprobado que proporciona beneficios para la salud digestiva cuando se consume regularmente como parte de una dieta balanceada y estilo de vida saludable.



Para niños mayores,  
pruebe las bolsas, batidos,  
tubos o tazas  
Stonyfield Organic Kids.



Los yogures Stonyfield Organic Kids tienen de 25% a 40% menos azúcar que el yogur líder para niños. Nuestros yogures para niños contienen entre 2.25 g y 3 g de azúcar por onza comparado con los 4 g por onza que contiene el yogur líder para niños.

**Stonyfield**  
**ORGANIC**  
**yo baby**