

# MANUAL SOBRE LOS PRIMEROS ALIMENTOS



más de  
**6 meses**

PRIMEROS ALIMENTOS PARA ESTÓMAGOS PEQUEÑOS

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

## ¿ES EL MOMENTO DE INTRODUCIR LOS PRIMEROS ALIMENTOS? AQUÍ LE PROPORCIONAMOS UNA GUÍA PARA COMENZAR.

Los pediatras normalmente recomiendan introducir los alimentos sólidos cerca de los 6 meses de edad. Sabrá que es el momento correcto para introducir estos alimentos cuando su bebé puede sentarse con apoyo, sostener su cabeza y mostrar interés por lo que usted come o incluso tratar de agarrar su comida. Por supuesto, siempre es buena idea preguntarle a su pediatra antes de introducir cualquier alimento en la dieta de su bebé.



### ♥ ¡MANTENGA LA CALMA!

A medida que aumenta el apetito de su bebé, los alimentos sólidos pasarán a ser una parte importante de su dieta. Sin embargo, la leche materna o la fórmula continuará siendo la parte principal de la nutrición de su bebé en esta etapa.

### ♥ ¡MANTÉNGASE FUERTE!

La transición de una dieta líquida a una sólida puede ser confusa para su bebé ¡y desorganizada para usted! Respire profundo y permítale acostumbrarse.

### ♥ ¡MANTENGA EL RUMBO!

Recuerde que los hábitos alimenticios que ayude a desarrollar ahora sentarán las bases de una alimentación saludable de por vida. Es por eso que es tan importante incorporar una variedad de frutas y verduras en su dieta. Mientras su bebé se acostumbra a los alimentos sólidos, usted puede comenzar a introducir una variedad de alimentos y texturas.

## A LOS 6 MESES SU BEBÉ YA ESTÁ LISTO PARA CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN GRASA...

Durante sus primeros años de vida, su bebé está creciendo rápidamente, por lo que necesita mucha energía. Los pediatras recomiendan que, durante los primeros dos años de vida, aproximadamente la mitad de las calorías de la dieta del bebé provengan de la grasa para apoyar su rápido crecimiento y desarrollo cerebral.<sup>1</sup>



**El yogur de leche completa es una excelente elección.** A pesar de que los bebés deben evitar el consumo de leche de vaca hasta el primer año, la Academia Estadounidense de Pediatría aprueba introducir el yogur luego de seis meses.<sup>2</sup> Los

cultivos activos presentes en el yogur de leche completa ayudan a desintegrar la lactosa, por lo que es más fácil de digerir.<sup>3</sup> El yogur YoBaby es la marca #1 recomendada por pediatras para bebés de 6 meses a 2 años de edad\*, y contiene probióticos.

## ...Y FRUTAS Y VEGETALES HECHOS PURÉ.



**ZAPALLO:** el puré de zapallo es una buena fuente de vitaminas A, C y K y de minerales que son importantes para el desarrollo del bebé.



**FRESAS:** el puré de fresas contiene antioxidantes y fibra. Elija bayas orgánicas para minimizar la exposición de su bebé a pesticidas.



**BANANAS:** el puré de bananas contiene potasio, fibra y vitamina A.

\* Stonyfield YoBaby es la marca #1 de yogures refrigerados recomendada por pediatras para niños de 6 meses a 2 años de edad (encuesta realizada por IQVIA ProVoice, desde el 1° de diciembre de 2015 hasta el 31 de agosto de 2019).

# PRIMEROS ALIMENTOS 101

## PREPARACIÓN DE LA MESA

### 1 ELIJA UNA HORA

Introduzca los primeros alimentos cuando tanto usted como su bebé estén relajados, alertas y ¡felices! Amamante a su bebé o dele el biberón primero y luego ofrézcale el alimento sólido.

### 2 ORGANÍCESE

¿Su bebé está sentado erguido y de manera segura? Coloque una sábana vieja debajo de la silla alta para atrapar todo el desorden y ¡pueda limpiar más rápido!

### 3 ELIJA UN ALIMENTO

Elija alimentos de un solo ingrediente y que estén certificados como orgánicos tales como aguacates, batatas, arándanos, bananas, carne picada en trozos pequeños y yogur de leche entera. Evite miel y leche de vaca. Consúltele a su pediatra sobre cuáles otros alimentos debe evitar.

### 4 INTRODUZCA NUEVAS TEXTURAS

Comience con puré de bananas o de aguacates. Añada gradualmente nuevas texturas como alimentos suaves, hechos puré y grumosos para desarrollar las habilidades de alimentación de su bebé.

### 5 VAYA PASO A PASO

Introduzca un alimento a la vez cada tres o cuatro días y constate si existen síntomas de alergias como erupciones, diarrea o hinchazón los cuales se pueden presentar luego de algunas horas, o incluso días, de haber consumido el alimento. Consúltele a su pediatra si observa alguna señal de alergias.

### 6 CONTINÚE INTENTÁNDOLO

¡Puede intentar introducir un alimento que no le guste a su bebé! No se rinda. Trate de reintroducirlo una vez que el paladar y el gusto de su bebé se hayan desarrollado más. ¡Algunos bebés necesitan que lo intente varias veces!

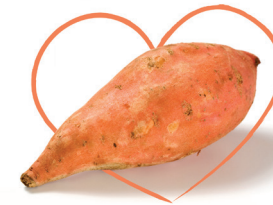


más de  
6 meses

más de  
6 meses



Leche materna/  
fórmula



Calabaza y  
batatas en puré



Arándanos  
en puré



Aguacate en puré



Cereal fortificado  
con hierro



Yogur de leche  
completa

PARA COMENZAR,  
SOLO SIRVA ALGUNAS  
CUCHARADITAS. PUEDE  
INTRODUCIR UN  
ALIMENTO NUEVO CADA  
3-4 DÍAS.

# ¿POR QUÉ LOS PROBIÓTICOS SON BUENOS PARA SU BEBÉ?

- Los probióticos son bacterias buenas que, al ser consumidas con regularidad y en las cantidades adecuadas, pueden proporcionar beneficios.<sup>4</sup>
- Los intestinos normalmente contienen bacterias que nos ayudan a mantener una buena salud intestinal.<sup>4</sup>
- Las bacterias intestinales de su bebé comienzan a establecerse desde el nacimiento. La leche materna es clave para fomentar el desarrollo de bacterias intestinales beneficiosas.<sup>4</sup>
- La introducción de alimentos sólidos marca el momento en el que bacterias diferentes entran al estómago de su bebé.
- El yogur de leche completa YoBaby contiene el probiótico BB-12<sup>®</sup>, el cual se ha comprobado que ayuda a la salud digestiva.\*



\* Este producto contiene *Bifidobacterium animalis lactis* BB-12<sup>®</sup>, 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. BB-12<sup>®</sup> es una marca registrada de Chr. Hansen.

\*\* Stonyfield YoBaby es la marca #1 de yogures refrigerados recomendada por pediatras para niños de 6 meses a 2 años de edad (encuesta realizada por IQVIA ProVoice, desde el 1° de diciembre de 2015 hasta el 31 de agosto de 2019).

# ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS 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



El yogur Stonyfield YoBaby está certificado como producto orgánico.



# ¡ENCUENTRE YOBABY EN EL PASILLO DE LOS YOGURES!

1. American Academy of Pediatrics. Kleinman RE, ed. Pediatric Nutrition Handbook, 7th edition. Elk Grove Village, IL: 2004.Ch.33 p. 795.
2. PEDIATRICS Vol. 117 No. 2 February 2006, pp. 578-585 (doi:10.1542/peds.2005-2822), Optimizing Bone Health and Calcium Intakes of Infants, Children, and Adolescents Frank R. Greer, MD, Nancy F. Krebs, MD Committee on Nutrition <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/117/2/578>
3. <https://www.eatright.org/food/nutrition/healthy-eating/what-to-look-for-in-yogurt>
4. Probiotics, Prebiotics and the Gut Microbiota. International Life Science Institute, Europe Prebiotics and Probiotics Task Forces. ILSI Europe website at [www.ils.eu](http://www.ils.eu); International Scientific Association of Prebiotics and Probiotics (ISAPP) <http://isappscience.org/probiotics/>

# A LOS ESTÓMAGOS PEQUEÑOS LES ENCANTA EL YOGUR YOBABY.

- Yogur orgánico de leche completa
- Una fuente de grasa que apoya el rápido crecimiento y desarrollo del cerebro<sup>1</sup>
- 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<sup>†</sup>



**iCON**   
**PROBIÓTICOS!**

**#1**  
**Pediatrician**  
**RECOMMENDED**  
FOR BABIES 6 MONTHS - 2 YEARS  
AMONG REFRIGERATED YOGURTS\*

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

\* IQVIA ProVoice Survey, 12/01/15-08/31/19

\*\* Por cada porción de 4 oz

† Este producto contiene *Bifidobacterium animalis lactis* BB-12<sup>®</sup>, 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. BB-12<sup>®</sup> es una marca registrada de Chr. Hansen.



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