



IABLE

Institute for the Advancement
of Breastfeeding &
Lactation Education



Solid Foods for the Breastfed Baby Alimentos Sólidos para el Bebé Lactante

August, 2018
Agosto, 2018

<i>English</i>	<i>Spanish</i>
<p>When should I start feeding my child solid foods?</p>	<p>¿Cuándo debo comenzar a alimentar a mi hijo con alimentos sólidos?</p>
<p>The best time to begin using a spoon to feed your child is at around 6 months of age, when your baby can sit with some support and move his head to participate in the feeding process. Babies also have less risk of colds and diarrhea if they wait until around 6 months for solids. Breast milk meets all of your baby's nutritional needs until 6 months of age. Research has shown that in most cases solid foods won't help your baby sleep through the night.</p>	<p>El mejor momento para empezar a utilizar una cuchara para alimentar a su bebe es a los 6 meses de edad, cuando su bebe pueda sentarse con un poco de apoyo y mover su cabeza para poder participar del proceso de la alimentación. Los bebes, también tienen menos riesgos de obtener un resfriado y diarrea si esperan hasta alrededor de 6 meses para consumir alimentos sólidos. La leche materna satisface todas las necesidades nutricionales de su bebe hasta los 6 meses de edad. Los estudios han mostrado que en la mayoría de los casos los alimentos sólidos no ayudan a que su bebe duerma durante toda la noche.</p>
<p>Breastfed infants need high- iron solids because the iron in breastmilk is harder to absorb once infants start on solids, and the amount of iron in breastmilk might not be sufficient for some babies past 6 months. Many foods are high in iron, particularly meat, legumes such as beans, peas and lentils, and dark leafy vegetables such as kale and spinach. Dried fruits such as prunes, dates and raisins are also high in iron and can be stewed to soften, then pureed. All of these can be first foods for infants. See the section on Iron below.</p>	<p>Los bebes lactantes necesitan alimentos sólidos ricos en hierro, ya que se les hace difícil absorber el hierro de la leche materna una vez que empiezan a comer alimentos sólidos, y la cantidad de hierro en la leche materna puede no ser suficiente para algunos bebes mayores de 6 meses. Hay muchos alimentos ricos en hierro, en particular las carnes, legumbres como los frijoles, guisantes y lentejas, y las verduras de hojas oscuras como la col rizada y la espinaca. Las frutas secas como las ciruelas pasas, dátiles y uvas pasas también son ricos en hierro y pueden cocinar y triturar como puré. Todos estos pueden ser dados al bebe como su primer alimento. Vea la sección sobre el hierro en la parte inferior.</p>

<p>Generally it is best to introduce no more than 1 new food every 2-3 days, in order to watch for allergic reactions.</p>	<p>Por lo general, es mejor no introducir más de 1 alimento nuevo cada 2-3 días, para poder observar si existen reacciones alérgicas.</p>
<p>What types of foods should I feed my child?</p>	<p>¿Qué tipos de alimentos debo darle de comer a mi hijo?</p>
<p>Cereals. Cereals should not be given in the baby's bottle, but rather as a solid food. Iron- fortified cereals are preferred. The cereals do not need to be introduced in any particular order. Rice cereal (even organic rice) is high in arsenic, so it is recommended to limit rice cereal to no more than 2 servings a week. Offer a variety of infant fortified cereals instead, such as quinoa, barley, and oats.</p>	<p>Cereales. El cereal no debe de ser incluido en el biberón del bebe, sino se le debe de dar como un alimento sólido. Es preferible que elija cereales enriquecidos con hierro. Los cereales no necesitan ser introducidos en ningún orden en particular. Los cereales de arroz (incluyendo el arroz orgánico) tienen alto contenido de arsénico, por lo que se recomienda que limite los cereales de arroz a no más de 2 porciones por semanas. En vez, ofrézcale una variedad de cereales enriquecidos para niños, como la quinua, cebada y avena.</p>
<p>Vegetables and fruit. The order in which you add vegetables and fruits to your baby's diet is not important. Fresh organic produce is ideal, but frozen vegetables and fruits are healthy, and usually have few chemical contaminants such as pesticides compared to fresh nonorganic produce.</p>	<p>Verduras y frutas. El orden en el que añada las verduras y frutas en la alimentación de su bebe no es importante. Los productos frescos orgánicos son ideales, pero las verduras y frutas congeladas son saludables, y usualmente contienen pocos contaminantes químicos tales como los pesticidas, comparados a los productos frescos que no son orgánicos.</p>
<p>Meat and protein alternatives. At 6 months of age your baby is ready for pureed meats and protein alternatives (such as beans, peas, lentils, tofu, cottage cheese, and yogurt). Breastfed infants require solids that are high in iron, as described above.</p>	<p>Alternativas de la carne y de las proteínas. A los 6 meses de edad, su bebe está listo para comer carnes y otros tipos de proteínas hechas puré (tales como frijoles, guisantes, lentejas, tofu, requesón, y yogur) Los bebés lactantes requieren de alimentos sólidos ricos en hierro, como los descritos anteriormente.</p>
<p>Foods that are known to cause allergies, such as fish, nuts, peanuts, and eggs, no longer should be avoided in early infancy. Early introduction of these foods at 6-7 months has been shown to decrease the risk of food allergies. If an infant has evidence of allergies or there is a strong family history of food allergies, it is best to discuss introduction of these foods with the infant's health care provider.</p>	<p>Algunos alimentos que sabemos que causan alergias, tales como el pescado, nueces, cacahuate/maní, y huevos, ya no deben de ser evitados durante la etapa de la infancia temprana. La pronta introducción de estos alimentos, a los 6-7 meses ha mostrado que disminuye el riesgo de alergias a los alimentos. Si el/la infante muestra que es alérgico(a) o tiene un historial familiar fuerte de alergias a alimentos, es mejor que hable con el proveedor de salud del niño(a) en relación a como introducir estos alimentos.</p>

<p>How should I breastfeed my child when starting solids?</p>	<p>¿Cómo debo amamantar a mi hijo cuando comience a consumir sólidos?</p>
<p>Most breastfeeding infants continue to nurse 4-8 times a day when starting solids. Infants usually nurse in the am before breakfast, in between breakfast and lunch, after lunch, in the mid-afternoon, before and/or after dinner, and often a few times in the evening and not uncommonly at night.</p> <p>As babies approach 9 months and are eating hearty meals three times a day, they will often decrease nursing to 4-5 times day. The pattern of nursing can be quite variable for every mother-infant pair, but generally infants still need to nurse at least 4 times a day for proper nutrition until at least 1 year of age.</p>	<p>La mayoría de los bebés lactantes continúan alimentándose con leche materna de 4-8 veces al día cuando comienzan a consumir alimentos sólidos. Usualmente, los bebés toman leche materna en la mañana antes del desayuno, entre el desayuno y el almuerzo, después del almuerzo, a media tarde, antes y después de la cena y a menudo unas pocas veces por la tarde y comúnmente por la noche.</p> <p>A medida que los bebés se acercan a los 9 meses y comen 3 buenas comidas al día, ellos generalmente reducen las veces que toman leche materna a 4-5 veces al día. Los patrones de lactancia pueden variar bastante de acuerdo a cada pareja de madre-infante, pero por lo general los infantes necesitan tomar leche materna por lo menos 4 veces al día para obtener la nutrición apropiada hasta que cumplan, por lo menos, 1 año.</p>
<p>Are there foods I should not feed my child?</p>	<p>¿Hay algún alimento que no deba de darle a mi hijo(a)?</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Do not give your child raw honey during the first year of life, due to the risk of botulism. Honey that is baked or cooked in a food is fine. 2. Juice is not considered healthy for infants or toddlers, due to its high sugar content. 3. It is recommended to limit water to 4-6 ounces a day until 1 year of age. Instead, babies should have breastmilk or formula as a main fluid. 4. Foods should be cut, softened or avoided to prevent choking. The most common foods that cause choking in young children include peanuts, popcorn, raisins, fruits with pits, hard candies, whole chunks of hot dogs, raw vegetables, whole grapes, whole olives. 5. Cows milk should not be a substitute for breastmilk until one year of age, but other dairy products may be added at 6 months, such as yogurt and cheese. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. No le dé a su hijo(a) miel cruda durante el primer año de vida, debido al riesgo de padecer botulismo. Comida cocinada u horneada con miel, está bien. 2. Los jugos no son considerados saludables para los niños(as), debido a su alto contenido de azúcar. 3. Se recomienda limitar el agua a 4-6 onzas al día hasta que cumplan 1 año de edad. En vez de agua, los bebés deben tomar leche materna o fórmula como líquido principal. 4. Los alimentos deben de ser cortados, cocinados (para que estén suaves) o evitados para prevenir que se asfixien. Los alimentos más comunes que causa asfixia en niños(as) pequeños(as) incluyen el cacahuate/maní, uvas pasas, frutas con semilla, caramelos duros, pedazos enteros de hot-dogs, verduras crudas, uvas enteras, aceitunas enteras. 5. La leche de vaca no debe de substituir la leche materna hasta que el niño(a) tenga 1 año de edad, pero otros productos lácteos pueden

	ser añadidos a los 6 meses, como el yogur y el queso.
How do I spoon feed my child?	¿Cómo le doy de comer a mi hijo con una cuchara?
Introduce the spoon towards the front of the mouth. Babies who are learning to take solids sometimes will tongue-thrust the food out of their mouths. In a short time of practicing this will resolve.	Ponga la cuchara enfrente de la boca. Los bebés que están aprendiendo a comer alimentos sólidos a veces empujan los alimentos afuera de la boca con la lengua. Pero luego de practicar por un periodo corto de tiempo, esto se va a resolver.
Most children want to feed themselves with their fingers by 9 months of age, and this should be encouraged. At 12 months of age, most children do not need pureed baby foods. By 15 to 18 months of age, most children can feed themselves with a spoon and no longer need a parent's help to eat.	La mayoría de los niños, a los 9 meses de edad, quieren comer solos con sus manos y usted debe de alentar este comportamiento. A los 12 meses de edad, la mayoría de los niños ya no necesita comer los alimentos como puré. Para los 15 a 18 meses de edad, la mayoría de los niños puede alimentarse solos con una cuchara y no necesitan ayuda de los padres para comer.
When can my child have finger foods?	¿En qué momento le puedo ofrecer a mi hijo alimentos que se puedan comer con las manos?
Finger foods are small, bite-size pieces of soft foods. They can be introduced at around 9 months of age or whenever your child develops a pincer grip.	Los alimentos en trocitos son pedazos pequeños de alimentos blandos. Pueden ser introducidos alrededor de los 9 meses de edad o cuando sea que su hijo(a) desarrolle la habilidad de agarrar los trocitos con el dedo índice y pulgar (pinzas).
Most babies love to feed themselves. Since most babies will not be able to feed themselves with a spoon until 15 months of age, finger foods keep them actively involved in the feeding process.	A la mayoría de los bebés les encanta alimentarse por sí solos. Ya que la mayoría de los bebés no podrán alimentarse por sí solos con una cuchara hasta que cumplan 15 meses de edad, los alimentos en trocitos los mantendrán activamente involucrados en el proceso de su alimentación .
Should I give my child snacks?	¿Debo darle bocadillos a mi hijo?
Once your baby eats 3 meals a day or at 5-hour intervals, he may need small snacks to tide him over between meals. Most babies begin this pattern between 6 and 9 months of age. The midmorning and mid-afternoon snack should be a nutritious food that would be typically given at a meal. If your child is not hungry at mealtime, cut back on the snacks or eliminate them.	Una vez que su bebé este comiendo 3 comidas al día o en intervalos de 5 horas, puede que el(ella) necesiten refrigerios/snacks pequeños para que no le de hambre entre comidas. La mayoría de los bebés comienzan con ese patrón de alimentación entre los 6 y 9 meses de edad. Este refrigerio/snack que se da a media-mañana y a media-tarde, debe de ser un alimento nutritivo que se le serviría en una comida regular. Si su hijo(a) no tiene hambre a las horas

	de sus comidas, reduzca o elimine los refrigerios/snacks.
Can my child eat table food?	¿Mi hijo puede comer alimentos comunes?
Your child should be eating the same meals you eat by approximately 1 year of age. This assumes that your diet is well balanced and that you carefully dice any foods that would be difficult for your baby to chew. Avoid foods that he could choke on such as raw carrots, candy, peanuts or other nuts, and popcorn, as above.	Su hijo(a) debería de comer las mismas comidas que usted come, a aproximadamente 1 año de edad. Asumiendo que su alimentación está bien balanceada y que corte minuciosamente cualquier alimento que se le sea difícil de masticar a su bebe. Evite alimentos que puedan causar asfixia como las zanahorias crudas, caramelos, maní/cacahuate u otras nueces, palomitas de maíz, como lo mencionamos antes.
What foods contain iron?	¿Cuáles alimentos contienen hierro?
Throughout our lives we need iron in our diet to prevent anemia. Certain foods are especially good sources of iron. Red meats, fish, and poultry are best. Adequate iron is also found in iron-enriched cereals, beans of all types, egg yolks, peanut butter, raisins, prune juice, sweet potatoes, and spinach.	A través de nuestras vidas nosotros necesitamos hierro en nuestra alimentación para prevenir la anemia. Ciertos alimentos son especialmente buenas fuentes de hierro. Las carnes rojas, pescado, y las carnes de aves de corral son las mejores. Un monto adecuado de hierro, también se puede encontrar en los cereales enriquecidos con hierro, todos los tipos de frijoles, la yema del huevo, la mantequilla de maní/cacahuate, pasas, jugo de ciruelas, camote, y espinaca.
Does my child need vitamins?	¿Mi hijo necesita vitaminas?
After your child is 1 year old and is eating a balanced diet, 400 units of vitamin D is usually the only vitamin needed, unless otherwise directed by your physician. Some children also need added iron at 9-12 months of age. If your child is a very picky eater, a multivitamin is fine.	Después de que su hija(a) haya cumplido 1 año de edad y si tiene una alimentación balanceada, la única vitamina que necesitaría es la vitamina D de 400 unidades, a no ser que su proveedor médico le indique algo diferente. Algunos niños también necesitan hierro a los 9-12 meses de edad. Si su hijo es especial para comer, le puede dar un multivitamínico.