



¡Para que su bebé disfrute comiendo!

# COMIDA PARA BEBÉS DIVERTIDA EN FAMILIA

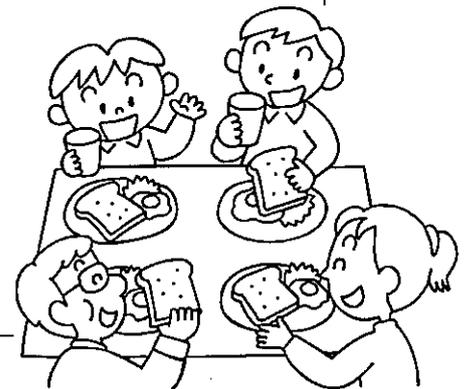
## CULTIVE LA MOTIVACIÓN PARA COMER EN PAZ Y CON TRANQUILIDAD

### ¿Por qué es necesaria la comida para bebés?

- ★ Porque a medida que su bebé crece, la comida para bebés (comida de destete) complementa la energía y los nutrientes que le faltan alimentándose solo con leche materna o leche.
- ★ Para pasar de solo "beber" leche materna y leche a desarrollar la capacidad de "comer" comida para bebés (comida de destete).
- ★ Para probar diversos sabores y aprender a disfrutar de la comida.

### Puntos importantes de la comida para bebés

- ★ Ajuste su ritmo diario para crear un ritmo del hambre.
- ★ Observe bien el movimiento de la boca de su bebé y adecúe la consistencia de los alimentos de acuerdo a su crecimiento.
- ★ Los sabores deben ser suaves. Al principio, hágalo probar el sabor del caldo y los ingredientes sin condimentar.
- ★ Como los bebés son menos resistentes a los gérmenes, lávese bien las manos y los utensilios de cocina.
- ★ Déle la comida para bebés (comida de destete) mientras le habla en un ambiente divertido.



Municipalidad de Yamato Sección de crianza Nutricionista de salud de madre e hijo  
(Yamato shiyakusho Sucusuku kosodate-ka boshi hoken-gakari kanri eiyōshi)

Tel. 046 (260) 5609

¡No dude en consultarnos si tiene algún problema!



# PROGRESO DE LA COMIDA PARA BEBÉS (COMIDA DE DESTETE)

スペイン語

	Comienzo → Fin			
	Etapa inicial (5-6 meses de edad)	Etapa media (7-8 meses de edad)	Etapa posterior (9-11 meses de edad)	Etapa final (12-18 meses de edad)
<b>Ejemplo de horario de comidas y lactancia</b>	6:00 a.m. 10:00 a.m. 2:00 p.m. 6:00 p.m. 10:00 p.m.			
<b>Comida</b>				
<b>Leche</b>				
<b>Desayuno 7-8 a.m.</b>				
<b>Refrigerio</b>				
<b>Almuerzo 12:00</b>				
<b>Refrigerio</b>				
<b>Cena 6:00 p.m.</b>				
<b>Déle toda la leche materna que su bebé quiera tomar cuidando el ritmo de vida.</b>	☆Después de la comida para bebés (comida de destete), déle toda la leche materna o leche que el bebé quiera beber. (A medida que aumenta la cantidad de comida para bebés, la cantidad de leche después de las comidas irá disminuyendo)			Si es solo leche o leche de vaca 300 a 400 ml por día (o leche de vaca 200 ml + queso, yogurt).
<b>Criterios para darle de comer</b>	☆Empezar con 1 cucharada 1 vez al día mientras observa el estado de su bebé. ☆Darle toda la leche materna que quiera beber.	☆Dar de comer 2 veces al día y mantener el ritmo de la comida. ☆Aumentar los tipos de alimentos para que pueda disfrutar de diversos sabores y texturas.	☆Cuidar el ritmo de la comida y dar de comer 3 veces al día. ☆Hacerle experimentar el placer de la comida a través de la comida compartida (en familia)	☆Ajustar el ritmo de vida cuidando el ritmo de las comidas 3 veces al día. ☆Hacer que disfrute más comiendo solo con sus propias manos.
<b>Movimiento de la boca</b>	Cierra gradualmente la boca y puede tomar y tragar la comida.	Puede cerrar la boca y aplastar con la lengua y la mandíbula superior.	Puede mover la lengua, poner la comida sobre las muelas y aplastarla con las encías.	Puede usar los dientes.
<b>Espera que su bebé cierre los labios y tome la comida para bebés!</b>				
<b>Consistencia</b>	Machacado y cremoso. (Como el potaje → Mermelada)	Que se pueda aplastar con la lengua. (Como el tōfu).	Que se pueda aplastar con las encías. (Como el plátano).	Que se pueda masticar con las encías.
<b>Cantidad por vez</b>	<b>I</b> Arroz o Pan o Udon	Arroz aguado (Zengayu) 50 g a 80 g	Arroz aguado (Zengayu) 90 g ~ Arroz blando (Nanmeshi) 80 g	Arroz blando (Nanhan) 90 g ~ Arroz (Gohan) 80 g
	<b>II</b> Verduras Frutas	① Empezar con arroz aguado machacado. ② Hacerlo probar también verduras machacadas, etc. ③ Cuando se acostumbre, hacerlo probar tofu machacado, pescado blanco, yema de huevo, etc.	Pan hervido (Pangayu)	Pan de molde
	<b>III</b> Pescado o Carne o Tōfu o Huevos o Productos lácteos	Papilla de udon.	Udon hervido blando	Udon hervido blando
		20~30 g	30~40 g	40~50 g
		10~15 g	15 g	15~20 g
		10~15 g	15 g	15~20 g
	30~40 g	45 g	50-55 g	
	1 yema ~ 1/3 huevo entero.	1/2 huevo.	1/2 huevo → 2/3 de huevo.	
	50~70 g	80 g	100 g	

※La cantidad es en caso de que coma 1 tipo de alimento por vez.  
Si come 2 tipos, reduzca la cantidad a aproximadamente la 1/2.

A partir de la etapa media del destete, déle de comer pescado con poca grasa y carne (carne magra, etc.).

Las cantidades de la tabla anterior son solo de referencia. Ajuste la cantidad de comida de acuerdo con el apetito, el crecimiento y el estado de desarrollo del niño.

Escriba su peso y estatura en el gráfico de curva de crecimiento para comprobar si está siguiendo la curva. Consulte con su médico, enfermera de salud pública o nutricionista si está fuera de la curva de crecimiento o si esta se aplana.

¡Construya las bases de hábitos alimenticios saludables durante el destete para prevenir futuras enfermedades relacionadas con el estilo de vida!



## ★Comienzo del destete

- ¿Tiene el cuello firme?
- ¿Puedes sentarte con apoyo?
- El ritmo de lactancia es regular.
- ¿Muestra interés por la comida (Se le hace agua la boca, mueve la boca, extiende la mano, etc.)?
- Aunque le meta una cuchara, etc. en la boca, ¿la empuja menos con la lengua?

Cuando tenga 5 a 6 meses, si observa la situación de la izquierda, empiece con la comida para bebés (comida de destete).



### ◎Criterios al empezar la comida para bebés (comida de destete).

Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	30	
<b>I</b> Arroz · Pan Udon Fuente de energía.	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	Aumentar hasta 5~6 cucharadas.									
<b>II</b> Verduras · (Frutas) Fuente de vitaminas y minerales.	Cuando coma algo por primera vez, empiece dándole 1 cucharada si está en buenas							🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	30
<b>III</b> Tofu · Pescado Yema de huevo · (Carnes). Fuente de proteínas.	Cuando coma algo por primera vez, empiece dándole 1 cucharada si está en buenas							🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	30

## ★Tenga cuidado

- Evite los alimentos indigestos y los que producen alergias. (Gobō, renkon, takenoko, calamar, pulpo, camarón, cangrejo, ikura, soba, etc.).
- No use miel hasta que tenga más de 1 año para prevenir el botulismo infantil.
- No use leche de vaca en lugar de leche materna o leche para bebés hasta que tenga más de 1 año. (Si es para preparar la comida para bebés, no hay problema).

Los niños a los que no les gusta el arroz aguado (Okayu) y el arroz blanco están aumentando. ¡Transmitimos el sabor original del arroz!

## ★Cómo hacer arroz aguado (Okayu) (Cantidad aproximada de agua).

	10-bai gayu	7-bai gayu	5-bai gayu	Arroz blando (Nanhan)
Arroz crudo	Arroz 1: Agua 10	Arroz 1: Agua 7	Arroz 1: Agua 5	Arroz 1: Agua 3
Arroz cocido	Arroz 1: Agua 9	Arroz 1: Agua 6	Arroz 1: Agua 4	Arroz 1: Agua 2

※El arroz aguado (Okayu) saldrá diferente dependiendo de la cantidad y calidad del arroz y el tamaño de la olla. Modifique la proporción según los resultados. Cuanto menor sea la cantidad de arroz que va a cocinar, más agua es necesario aumentar.

## ★Para evitar la deficiencia de Hierro · Vitaminas.

En caso de lactancia materna, puede tener deficiencia de hierro y vitamina D cuando cumpla 6 meses. Empiece la comida para bebés (Comida de destete) en el momento adecuado para que asimile hierro y vitamina D de diversos alimentos.

También se recomienda usar leche para bebés y leche de continuación (a partir de los 9 meses) para la comida para bebés (Comida de destete).

[Alimentos ricos en hierro] Hígado / Pescado rojo y carne /  
Productos de soja (tofu, nattō, kinako, etc.)  
Huevos / Komatsuna, espinaca.



## ★Menú de comida para adultos para compartir a partir de los 7 meses.

### Ejemplo: Compartir el Karē raisu (Curry rice) para adultos.

#### 【Cómo preparar】

- ① Cortar los ingredientes, calentar el aceite en una olla y saltearlos.
- ② Una vez que el aceite se haya extendido, agregar agua y hervir hasta que se ablanden.
- ③ Echar la tableta de curry en ② y hervir.

Separar algunos ingredientes de la sopa.  
 ☞ Sabor a mantequilla:  
Después de separar, mezclar con mantequilla.  
 ☞ Hervido en leche:  
Después de separar, agregar leche en polvo o leche y hervir.  
 ☞ (A partir de los 9 meses)  
 Sopa modificada:  
Después de separar, sazonar con condimentos (miso, ketchup, etc.) y hervir.

☞ (A partir de los 9 meses)

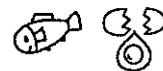
Enjuagar los ingredientes con agua fría o caliente para eliminar el curry y hervirlos en leche o leche de vaca para hacer un guiso de curry con leche.

## ★Sobre la alergia a los alimentos

◆ No existe una base científica para prevenir la alergia a los alimentos retrasando el inicio del destete o retrasando el consumo de ingredientes específicos.

◆ Para prevenir las alergias, es importante realizar un cuidado diario de la piel para mantenerla en buenas condiciones.

◆ Al avanzar en la comida para bebés (Comida de destete), si tiene algún síntoma de alergia a los alimentos, no juzgue por sí mismo y proceda según el diagnóstico del médico.



## Cómo elegir la cuchara

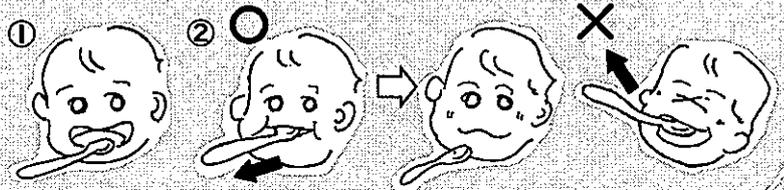
Elija una cuchara que sea estrecha y poco profunda (plana) para que su bebé pueda comer fácilmente. Con una de mango largo es más fácil darle de comer.



Estrecha y poco profunda. De mango largo.

## Cómo darle de comer

- ① Coloque la cuchara en el labio inferior y espere a que el bebé abra la boca.
- ② Espere a que el bebé cierre la boca y recoja la comida, luego saque la cuchara horizontalmente. No raspe la mandíbula superior.
- ③ Espere a que se lo trague antes de darle el siguiente bocado.



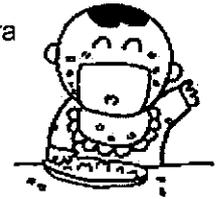
## Fomente la voluntad de "Comer con las manos"

Si ve que intenta tocar la comida o agarrarla con fuerza para comprobar qué se siente, prepare algo que sea fácil de agarrar con las manos.

Incluso si no parece estar interesado, en la etapa posterior del destete es importante preparar algo que pueda agarrar fácilmente con las manos y preparar las condiciones para que pueda comer con las manos.

Ya que será la base para que luego pueda usar bien las cucharas y palillos, hágalo experimentar suficientemente.

**Si muestra interés por la comida, ¡ahora es el momento de empezar!**



## ◆ Preguntas frecuentes ◆

### P: ¿Debo darle de beber agua?

R: Como toma agua de la leche materna, leche y de la comida para bebés (comida de destete), solo debe darle una pequeña cantidad de agua hervida o té de cebada diluido después de comer o cuando suda como después del baño, etc. Los jugos y las bebidas iónicas generalmente no son necesarias.

### P: ¿Qué es la leche de continuación?

R: Es un tipo de leche en polvo reforzada con hierro que se usa como sustituto de la leche de vaca.

No es un sustituto de la leche materna o la leche. Se puede usar a partir de los 9 meses después del nacimiento, pero si la comida para bebés (comida de destete) progresa sin problemas, no hay necesidad de cambiar la leche para bebés a leche de continuación.

Se puede agregar a la comida para bebés para complementar el hierro y la vitamina D. ©

## Puntos importantes al usar comida procesada para bebés (baby food)

- ★ Elija alimentos adecuados a la edad de su hijo y de una consistencia conveniente. Antes de darle de comer, coma un bocado y compruebe el sabor, la consistencia y la temperatura.
- ★ El tamaño, consistencia y condimento de los ingredientes son útiles como referencia para hacer la comida para bebés (comida de destete).
- ★ Se usan cuando salga o no tenga tiempo, para complementar fácilmente los nutrientes que probablemente le falten, como salsa de condimento para los ingredientes cocidos, etc.
- ★ No le dé sobras de comida ni alimentos preparados mucho antes. Antes de usarlos, también puede pasarlos a otro recipiente para conservarlos



Personaje de los eventos de la ciudad de Yamato  
"Yamaton"

## Prepárese para un caso de emergencia

Para los bebés y sus familias durante un desastre

- ★ Las madres que están amamantando también deben alistar leche. También aliste un biberón; si no hay, un vaso de papel o una cuchara, y agua potable (aguablanda). Si es leche líquida, se puede beber sin prepararla.
- ★ Aliste los ingredientes de los alimentos básicos, plato principal, guarnición. Aparte de la comida procesada para bebés (baby food) que usa habitualmente, reemplace regularmente la comida seca, conservas en lata, jugo de vegetales, etc.
- ★ Los alimentos especiales como los destinados a las personas alérgicas son difíciles de conseguir en caso de desastre. Las familias con niños alérgicos deben tener un buen stock.