

Plan de alimentación **Start Healthy** de Gerber

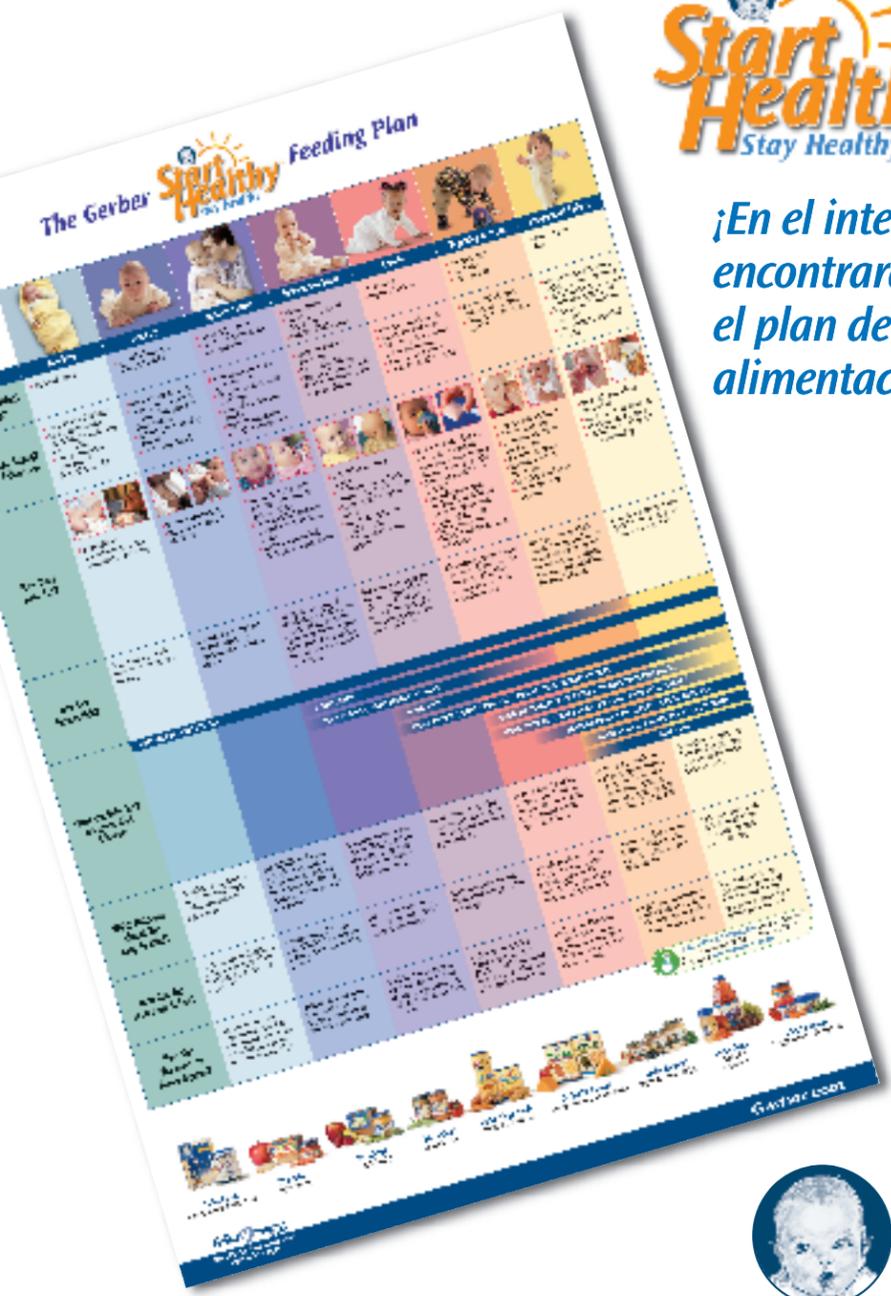


Etapa de Desarrollo	Recién nacido	Levanta la Cabeza	Se Sienta con Ayuda	Se Sienta Solo	Gatea	Empieza a Caminar	Niño Independiente
¿Qué hace el bebé? Signos físicos	<ul style="list-style-type: none"> Su cabeza necesita apoyo 	<ul style="list-style-type: none"> Controla más hábilmente la cabeza con menos apoyo 	<ul style="list-style-type: none"> Se sienta con ayuda o apoyo Al estar boca abajo, se apoya en los brazos con los codos rectos 	<ul style="list-style-type: none"> Se sienta independientemente Puede levantar y sostener objetos pequeños con la mano Se inclina hacia la comida o la cuchara 	<ul style="list-style-type: none"> Aprende a gatear Se esfuerza para ponerse en pie 	<ul style="list-style-type: none"> Se esfuerza para ponerse en pie Se para solo Da los primeros pasos 	<ul style="list-style-type: none"> Camina bien solo Corre
¿Qué dice el bebé? Pistas para saber si tiene hambre o está satisfecho	<ul style="list-style-type: none"> Llora o se inquieta para mostrar que tiene hambre Mira a quien lo cuida, abre la boca durante la alimentación indicando deseo de continuar Suelta el pezón o se queda dormido cuando está satisfecho Deja de succionar cuando está satisfecho 	<ul style="list-style-type: none"> Llora o se inquieta para mostrar que tiene hambre Le sonríe y mira a quien lo cuida, hace sonidos durante la alimentación para indicar su deseo por continuar Suelta el pezón o se queda dormido cuando está satisfecho Deja de succionar cuando está satisfecho 	<ul style="list-style-type: none"> Mueve la cabeza hacia adelante para alcanzar la cuchara cuando tiene hambre Puede llevarse comida a la boca bruscamente cuando tiene hambre Aleja la cabeza de la cuchara cuando está satisfecho Se distrae más o mira más a su alrededor cuando está satisfecho 	<ul style="list-style-type: none"> Alcanza la cuchara o la comida cuando tiene hambre Señala la comida cuando tiene hambre Come más despacio cuando está satisfecho. Aprieta los labios o aparta la comida cuando está satisfecho 	<ul style="list-style-type: none"> Alcanza la comida cuando tiene hambre Señala la comida cuando tiene hambre Se emociona al ver la comida cuando tiene hambre Aparta la comida cuando está satisfecho Come más despacio cuando está satisfecho 	<ul style="list-style-type: none"> Expresa deseo por comidas específicas con palabras o sonidos Mueve la cabeza para decir "no más" cuando está satisfecho 	<ul style="list-style-type: none"> Combina frases con gestos como "quiero eso" a la vez que señala Puede llevar al padre a la nevera y señalar la comida o bebida que desea Utiliza palabras como "terminé" y "agóchate" Juega con los alimentos o los tira cuando está satisfecho
¿Cómo come el bebé?	<ul style="list-style-type: none"> El bebé establece un patrón de succionar - pasar - respirar durante la alimentación con seno o biberón 	<ul style="list-style-type: none"> Se alimenta del seno o del biberón La lengua se mueve adelante y atrás para succionar 	<ul style="list-style-type: none"> Puede sacar la comida de la boca con la lengua, lo cual disminuye gradualmente con la edad Mueve la comida en puré hacia adelante y hacia atrás en la boca con la lengua para pasarla Reconoce la cuchara y abre la boca cuando la cuchara se aproxima 	<ul style="list-style-type: none"> Aprende a mantener cantidades más grandes de comida en puré en la boca Baja la cabeza y presiona el labio superior para sacar la comida de la cuchara Intenta arrastrar los alimentos dentro de su puño hacia él Puede pasarse la comida de una mano a la otra Puede beber de un vaso que sostenga otra persona 	<ul style="list-style-type: none"> Aprende a mover la lengua de lado a lado para pasar la comida por la boca y llevar la comida a un lado de la boca para triturlarla Empieza a utilizar la quijada y la lengua para triturar la comida Juega con la cuchara a la hora de las comidas y puede llevarla a la boca pero no la utiliza todavía para alimentarse solo Puede comer sólo alimentos fáciles de agarrar Sostiene el vaso solo Sostiene pequeños alimentos entre el pulgar y el primer dedo 	<ul style="list-style-type: none"> Come solo fácilmente con los dedos Puede beber con una pajita Puede sostener el vaso con las dos manos y beber sorbos Más hábil para masticar Introduce la cuchara en la comida pero no saca la comida Pide que lo dejen comer solo, con la cuchara Muerde una variedad de texturas 	<ul style="list-style-type: none"> Masca y pasa alimentos más sólidos hábilmente Aprende a utilizar el tenedor para pinchar Utiliza la cuchara sin derramar tanto Puede sostener el vaso con una mano y volverlo a colocar hábilmente en su puesto
¿Cómo pueden ayudar los padres?	Este es un tiempo para crear lazos con su bebé. Así que sosténgalo cerca de usted y disfrútelos.	Responder a las pistas de su bebé ahora le ayudará a enseñarle a entender la sensación de hambre y satisfacción posteriormente en la vida.	Aprender sobre nuevos alimentos lleva tiempo. Ofrecer un nuevo alimento en varias comidas aumentará la aceptación. Intente introducir en la alimentación del bebé carnes en puré las cuales brindan un nuevo sabor y pueden ser una fuente excelente de zinc y proteína.	Aunque el bebé se va a ensuciar, permítale meter los dedos en la boca mientras come. Esto le ayudará a pasar los alimentos utilizando el mismo método de succión que utiliza con el seno y el biberón.	Al introducir alimentos grumosos y con más textura, tenga una comida conocida en la mesa. Déle un poco del alimento conocido y un poco del nuevo, intercambiando el uno y el otro, hasta que su bebé acepte el nuevo alimento.	Ofrézcale siempre una variedad de alimentos durante el día. Así no sólo garantizará una alimentación balanceada ahora, sino que también le enseñará a su bebé hábitos alimenticios saludables que durarán para toda la vida.	Recuerde que usted es responsable de qué alimentos darle y su bebé es responsable de cuánto comer.
¿Qué puede comer el bebé? Alimentos y texturas adecuados	<p>LECHE MATERNA O LECHE PARA BEBÉS</p> <p>CEREALES GERBER</p> <p>ALIMENTOS 1st FOODS® / TENDER HARVEST 1st FOODS® DE GERBER</p> <p>JUGOS GERBER</p> <p>ALIMENTOS 2nd FOODS™ DE GERBER, CARNES, COMIDAS DE SIMPLE RECIPE® / TENDER HARVEST® 2nd FOODS™ DE GERBER</p> <p>COMIDAS GERBER FÁCILES DE MANEJAR CON LAS MANOS (WAGON WHEELS®, TOSTADA DE BIZCOCHO, GALLETAS)</p> <p>ALIMENTOS 3rd FOODS DE GERBER / TENDER HARVEST® 3rd FOODS™ DE GERBER / 3rd FOODS LIL' ENTRÉES® DE GERBER</p> <p>CUBOS, GALLETAS, GALLETAS DE SAL, BARRAS DE CEREAL GRADUATES® DE GERBER</p> <p>BARRAS DE CARNE, COMIDAS, LIL' ENTRÉES® GRADUATES® DE GERBER</p> <p>COMIDAS DE MESA</p>						
¿Qué nutrientes debe tener en cuenta?	Los nutrientes que se encuentran en la leche materna pueden contribuir significativamente al desarrollo cognitivo y al crecimiento físico.	Los bebés que se alimentan con leche materna solían contar con la luz del sol para recibir la vitamina D. Pero ahora que más madres protegen a los bebés del sol, la Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los bebés que se alimentan con leche materna reciban una dosis de vitamina D adicional.	Cuando el bebé esté listo para comer alimentos sólidos, es posible que su rápido crecimiento reduzca su suministro de hierro. Así que usted debe escoger alimentos ricos en hierro como cereales para bebé y carnes.	La vitamina C ayuda a que el cuerpo de su bebé absorba el hierro, así que sírvale alimentos ricos en hierro con frutas y jugos que sean una buena fuente de vitamina C.	Tenga cuidado con los alimentos que tienen muchas calorías y pocos nutrientes. Con frecuencia pueden llenar la barriguita del bebé y no dejan espacio para opciones más nutritivas.	A la edad de 15 meses, el tubérculo que más se come es la papa a la francesa. escoja mejor verduras y frutas más sanas ahora para que el bebé aprenda a reconocer sus sabores y las escoja cuando sea más grande.	El hierro sigue siendo un mineral esencial para el crecimiento. Continúe dándole al bebé cereales ricos en hierro y carnes durante los primeros dos años.
¿Cómo puede alimentar a su bebé de manera segura?	La leche materna que ya ha salido del seno debe darse al bebé o guardarse en la nevera por máximo 48 horas o en el congelador por máximo un mes.	Para evitar que se dañen, no deje los biberones de leche preparada a temperatura ambiente por más de una hora.	Para evitar que se contaminen los alimentos y para que pueda utilizarlos después, nunca le dé comida al bebé directamente del empaque.	Asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos para bebé para así tener la información que se necesita para el manejo y almacenamiento adecuados.	Promueva la regla de estar sentado o quieto durante las comidas y los refrigerios. Si el bebé se mueve para salirse de su silla, déjelo salir pero no le permita comer en movimiento.	No le dé alimentos que puedan hacer que se atore: uvas, peras calientes, uvas pasas, nueces, chicle, palomitas de maíz y dulces duros.	Enséñele al niño hábitos seguros de alimentación como lavarse las manos antes de comer y permanecer sentado mientras come.
¿Cómo puede usted empezar a tener una agenda activa?	Incluso a los recién nacidos les hace bien un ambiente estimulante. Permita que su bebé intente tocarla, le tome su dedo y que mueva libremente sus manos y piernas.	Poner a su bebé boca abajo por un tiempo cuando está despierto le ayudará a desarrollar los músculos de cabeza, cuello y tronco.	Para ayudar a que el bebé desarrolle la motricidad gruesa, trate de limitar el tiempo que pasa en el coche, sillas y columpios. Deje tiempo para jugar en el piso.	Pruebe este pequeño ejercicio para ayudarle al bebé a desarrollar control del torso: Siente al bebé en su canto y tome sus manos; luego balancee el cuerpo del bebé de lado a lado durante uno o dos minutos.	Gatear es uno de los primeros ejercicios reales del bebé. Anímelo colocándolo sobre la barriga y poniendo uno de sus juguetes favoritos fuera de su alcance.	Aparte un área de su casa como zona adecuada para el niño. Debe estar libre de peligros, llena de juguetes seguros y bajo supervisión constante.	Equilibre las actividades sedentarias (como leer un cuento antes de dormir) con actividades físicas (como una caminata por la cuadra) para que su niño aprenda a disfrutar ambos tipos de actividades.

¡Entérese de más cosas en Gerber.com! El sitio web de Gerber tiene consejos para inculcar hábitos saludables que duran toda la vida. www.gerber.com/starthealthy



Cereales Gerber Nutrición básica para los primeros dos años
1st FOODS® Comienzos Individuales
2nd FOODS™ Creando Variedad
3rd FOODS™ Enseñando Texturas
Comidas Gerber Para que aprenda a alimentarse solo
Lil' Entrées® Gerber Nutritivas combinaciones listas para servir
Tender Harvest® Recetas orgánicas y originales
Jugos Gerber 100% jugo, 100% vitamina C
Graduates® Gerber La nutrición adecuada en el momento adecuado



¡En el interior encontrará el plan de alimentación!



Plan de Alimentación



¡Ábralo & Péguelo!

Consejos importantes de alimentación en el interior

Pegue este plan de alimentación en su nevera o en la puerta de una alacena para que esté a mano cuando tenga preguntas.



¿Verdad que también quieres un bebé Gerber?™

©2004 Gerber Products 54-227 (rev. 10/04)

Gerber

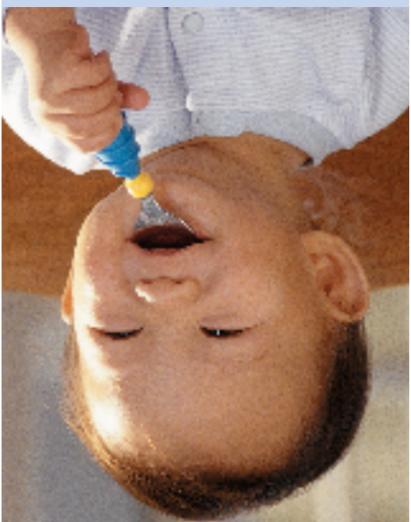
Gerber



Gerber le encargó a un grupo de expertos en nutrición y pediatría convertir las últimas investigaciones sobre nutrición para bebés y niños en pautas de alimentación específicamente para niños de 0 a 24 meses de edad. El plan de alimentación que se encuentra al dorso de este plan de alimentación puede ayudarle a escoger las comidas adecuadas durante esta importante etapa. Esta organizado según las cosas que usted debe saber, en cada etapa del desarrollo, a medida que su bebé aprende a comer:

- Como entender las habilidades físicas
- Como saber cuando tiene hambre o está satisfecho
- Como garantizar la seguridad a la hora de comer
- Como mantener la nutrición en primera línea
- Como enseñarle el hábito saludable de la actividad

¿Quién está detrás del plan Un Comienzo Saludable?



¿Sabía usted que los hábitos alimenticios se adquieren durante los dos primeros años de edad del bebé?

En investigaciones se ha revelado que las experiencias alimenticias de un niño durante los dos primeros años de vida se relacionan con sus hábitos alimenticios cuando crece. Este plan de alimentación puede ayudarle a escoger las comidas adecuadas durante esta importante etapa. Esta organizado según las cosas que usted debe saber, en cada etapa del desarrollo, a medida que su bebé aprende a comer:

- Como entender las habilidades físicas
- Como saber cuando tiene hambre o está satisfecho
- Como garantizar la seguridad a la hora de comer
- Como mantener la nutrición en primera línea
- Como enseñarle el hábito saludable de la actividad



¡Entérese de más cosas en Gerber.com! Gerber tiene consejos para incluir hábitos saludables que duran toda la vida. www.gerber.com/starthealthy

La edad no es la respuesta

ajustar según las necesidades de su bebé. Cada bebé crece y se desarrolla a un ritmo diferente. Puede que lo que su bebé hace a los 8 meses, el hijo de su vecina no lo haga hasta los 10. Por esto le recomendamos que esté pendiente de los signos y pistas emocionales y físicos -no sólo de la edad- para saber cuándo su bebé está listo para pasar a una variedad de alimentos saludables.



Plan de Alimentación
Comienzo Saludable
de Gerber

Los primeros dos años de la vida de su bebé estarán llenos de crecimiento, aprendizaje y alimentos. Gerber sabe que estos acontecimientos van de la mano, así que hemos creado nuestro plan de nutrición no sólo alrededor de los alimentos. Pero usted más que nadie conoce a su bebé, así que utilice el plan como una guía flexible que puede