

# EL PRIMER MANUAL DE ALIMENTOS

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

**+6**  
meses



**¡QUE COMIENZE LA AVENTURA!**

# MOMENTO PARA COMENZAR LA AVENTURA DE LOS PRIMEROS ALIMENTOS

## Aquí le proporcionamos una guía para comenzar

Los pediatras normalmente recomiendan introducir los alimentos sólidos aproximadamente a los 6 meses de edad. Sabrá que es el momento correcto para introducir estos alimentos cuando su bebé pueda 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 continuarán 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 confuso para su bebé ¡y desorganizado para usted! Respire profundo y permítale acostumbrarse.

### ¡MANTÉNGASE CONCENTRADA!

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, 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 las grasas en los bebés menores de 2 años para ayudar a estimular este período de rápido crecimiento y al desarrollo del cerebro.<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 Stonyfield Organic YoBaby es la marca #1 recomendada por pediatras para bebés de 6 meses a 2 años de edad de entre los yogures refrigerados.\* Las tazas de yogur YoBaby contienen probióticos y las bolsas de yogur YoBaby contienen prebióticos. ¡Y todos los yogures YoBaby tienen calcio, vitamina D y proteínas!

## ...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. Cuando sea posible, elija bayas orgánicas para minimizar la exposición de su bebé a pesticidas.



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

\* IQVIA ProVoice Survey, 12/01/15-8/31/20.

# ..... PRIMEROS AL PREPARACIÓN DE LA MESA

## 1. ELIJA UN MOMENTO

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

Cuando sea posible, elija alimentos de un solo ingrediente y que estén certificados como orgánicos tales como aguacates, batatas, arándanos, bananas, cereal para bebés 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! ¡Es muy importante no rendirse! 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!



# IMENTOS 101 .....

## ¿QUÉ INCLUYE EL MENÚ?



Para comenzar, solo sirva algunas cucharaditas. Puede introducir un alimento nuevo cada 3 o 4 días.



Leche materna /  
Fórmula



Calabaza y batatas  
en puré



Arándanos  
en puré



Aguacate  
en puré



Cereal fortificado  
con hierro



Yogur de  
leche completa





# BUEN PROPÓSITO<sup>SM</sup>

Ingredientes de alta calidad • Sin pesticidas nocivos<sup>∞</sup>

En Stonyfield, nuestro enfoque comienza buscando ingredientes de alta calidad, alimentos que tienen el sabor y las características que queremos desde el principio. Los estándares de los alimentos orgánicos prohíben el uso de más de 700 químicos.

Con seguridad hay otros caminos, como usar edulcorantes y sabores artificiales y conservantes. Pero confiamos en el poder de la madre naturaleza para crear los ingredientes que más anhelan nuestros cuerpos.

## 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 (Genetically Modified Organism, GMO).**
- **No contiene edulcorantes artificiales.**

## ¡Encuentre YoBaby en el pasillo de los yogures!

1. American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition, Ch. 33 in *Pediatric Nutrition*, ed. Ronald E. Kleinman, MD, FAAP, and Frank R. Greer, MD, FAAP, 7th ed., (Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics, 2014), 795.
2. Frank R. Greer, Nancy F. Krebs and Committee on Nutrition, "Optimizing Bone Health and Calcium Intakes of Infants, Children and Adolescents," *Pediatrics*, 117 [2] (Febrero, 2006): 578-585, consultado el 25 de enero, 2021, <https://doi.org/10.1542/peds.2005-2822>.
3. What to Look for in Yogurt," *Eatright.org* (Academy of Nutrition and Dietetics), publicado el 4 de octubre, 2019, consultado el 25 de enero, 2021, <https://www.eatright.org/food/nutrition/healthy-eating/what-to-look-for-in-yogurt>.
4. Nino Binns, *Probiotics, Prebiotics and the Gut Microbiota*, International Life Sciences Institute Europe, (Brussels, Belgium: ILSI Europe, 2013), 2, [https://semipyp.es/pdf/pub/monografico\\_ils\\_i.pdf](https://semipyp.es/pdf/pub/monografico_ils_i.pdf).

<sup>∞</sup> Los estándares orgánicos prohíben el uso de pesticidas que son nocivos para la salud humana.

# COMIENZE SU AVENTURA DE LOS PRIMEROS ALIMENTOS CON EL YOGURT YOBABY

PARA SUSCRIBIRSE A NUESTRO BOLETÍN INFORMATIVO,  
RECIBIR UN CUPÓN Y CONOCER MÁS, VISITE  
[YOBABY.STONYFIELD.COM](http://YOBABY.STONYFIELD.COM)

## TAZAS DE YOGUR YOBABY

- Yogur orgánico de leche entera
- Una fuente de grasa que ayuda a estimular el rápido crecimiento y el 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!



∞ Los estándares orgánicos prohíben el uso de pesticidas que son nocivos para la salud humana.

\* IQVIA ProVoice Survey, 12/01/15–08/31/20 \*\* 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. BB-12® es una marca registrada de Chr. Hansen. 1. American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition, Ch. 33 in Pediatric Nutrition, ed. Ronald E. Kleinman, MD, FAAP, and Frank R. Greer, MD, FAAP, 7th ed., (Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics, 2014), 795.



**Stonyfield**  
**ORGANIC**

**yo baby**