

# Hábitos saludables

## para el mejor comienzo en la vida

de  
**0 a 12**  
meses

### Hábitos alimentarios para apoyar un crecimiento y desarrollo saludables



**La leche materna es todo lo que un bebé necesita durante los primeros 6 meses**

Si no está amamantando, use fórmula infantil.



**Comience con sólidos alrededor de los 6 meses**

Busque señales de que su bebé está listo, como cuando estira la mano para alcanzar la comida o abre la boca cuando se la ofrece en una cuchara. Aprenda a leer las señales de hambre y saciedad del bebé. Siga dándoles leche materna y/o fórmula infantil.



**Ofrezca una variedad de alimentos de los 5 grupos**

Ofrezca a su bebé alimentos con diferentes colores y texturas. Comience con alimentos ricos en hierro como carne, pescado, huevos, frijoles, verduras de hoja verde y cereales con hierro agregado. Los bebés no necesitan sal ni azúcar añadidas.



**Ofrezca bebidas de una taza a partir de los 6 meses**

Ofrézcale leche materna extraída, fórmula infantil o agua hervida y enfriada de una taza. Es bueno que los bebés dejen de usar biberones a los 12 meses.



**Establezca rutinas a la hora de comer**

Ofrecer alimento a la misma hora todos los días ayuda a establecer una rutina. Deje que el niño elija si quiere comer, cuánto y qué alimentos quiere de los que le ofrece. Comer juntos puede ayudar a desarrollar hábitos alimentarios saludables.



**Cepíllele los dientes tan pronto como aparezcan**

Cepíllele dos veces al día con agua y un cepillo de dientes infantil suave.

### Movimiento y a dormir para un cerebro y cuerpo sanos



**Los bebés necesitan dormir mucho todos los días.** Procure que sean:

**de 0 a 3 meses:** de 14 a 17 horas incluyendo siestas.

**de 4 a 11 meses:** de 12 a 16 horas incluyendo siestas.

El estado de ánimo y el bienestar de su bebé son buenas maneras de saber si está durmiendo lo suficiente.



**Fomente el tiempo boca abajo y el juego todos los días**

Comience con tiempo boca abajo poco después del nacimiento. Procure que sean de 1 a 2 minutos al día durante las primeras semanas. Extienda hasta 30 minutos o más a lo largo del día.

Jugar ayuda a los bebés a moverse, aprender y comunicarse. Intente que juegue en el suelo, ruede y gatee.



**Ningún tiempo frente a una pantalla es lo mejor para los bebés**

Lectura, canto, rompecabezas o cuentos son formas divertidas de ayudar a su bebé a aprender e ir desarrollándose.

Para hábitos más saludables, escanee los códigos QR



Información  
sobre  
lactancia  
materna



Bebés  
de 0 a 3 meses



Bebés  
de 3 a 12 meses

