

# NUTRICIÓN

por su  
cuenta

Lección a su propio paso

SP-000-50 10/12



## Creecer... y dejar el biberón

### Para dientes fuertes y niños sanos

Cambiar al bebé del biberón a una taza es una parte importante del crecimiento. Beber de una taza protege los dientes del bebé de las caries de la primera infancia. Las caries de la primera infancia antes se llamaban “caries del biberón”. Los pequeños no beben tanto cuando toman de una taza, así que esto ayuda a que el bebé tenga un peso saludable, y lo anima a comer más alimentos de la mesa para que crezca.

**Será más fácil si comienza temprano. Trate de que el bebé cambie a una taza cuando tenga alrededor de un año.**

La mayoría de los bebés están listos para empezar a tomar de una taza entre los 6 y 8 meses. Su bebé podría estar listo para tomar de una taza si:

- **Se sienta sin ayuda.**
- **Come papillas fácilmente con una cuchara.**
- **Agarra objetos con las manos.**

Algunos bebés dejan el biberón muy fácilmente; a otros les toma más tiempo. Si se empieza bien, se hacen pequeños cambios y se mantiene fiel al plan, el bebé tomará de la taza más fácilmente.



### EN ESTA LECCIÓN, LE AYUDAREMOS A:

- **Lograr que su hijo tenga buenos hábitos de salud para que después sea más fácil cambiar a la taza.**
- **Hacer cambios poco a poco para que su hijo se sienta más cómodo bebiendo de una taza.**
- **Mantenerse fiel al plan y permanecer positiva.**



**“Estoy orgullosa de que mi hijo ha cambiado del biberón a la taza. Que él no use el biberón significa que ya no tengo que preocuparme de que pueda tener caries o de que tome demasiada leche”.**

**-Claudia, mamá de WIC**

## CONSEJOS PARA CAMBIAR DEL BIBERÓN A LA TAZA

### Empiecen bien (recién nacido a 6 meses)

Marque 2 o 3 cosas que ya hace o piensa hacer con su bebé.

- Solo ponga en el biberón fórmula para bebés, leche materna o agua. No ponga leche, jugo, alimentos para bebés ni cereal en el biberón.
- Use el biberón solo para la alimentación. No permita que el bebé juegue con el biberón, lo use como un chupón o se duerma con él.
- Encuentre maneras de consolar al bebé sin darle un biberón. Puede ser útil tener chupones, cobijas, juguetes suaves y acurrucar al bebé.
- Piense con anticipación cómo hacer para que el bebé deje el biberón. Tener un plan y seguirlo ayudará a facilitar el proceso de dejar el biberón.

### Haga cambios poco a poco (6 a 12 meses)

Marque 2 o 3 cosas que ya hace o piensa hacer con su bebé.

- Comience con una taza que es fácil de usar. Una taza con agarraderas es más fácil de sostener. Una taza con tapa ayuda cuando el bebé está aprendiendo, pero no le permita andar con ella durante el día.
- Para comenzar, ofrezca una taza en lugar de una toma con el biberón. A medida que el bebé se acostumbra a esto, añada otra toma en una taza. Repítalo hasta que todas las tomas del biberón se replacen con tazas.
- Si el bebé rechaza la leche materna o la fórmula para bebés en taza y no ha aprendido a comer alimentos, todavía necesita leche materna y fórmula para sus necesidades nutricionales. Alimente a su bebé con la leche materna o fórmula como de costumbre y continúe ofreciéndole la taza en otras ocasiones.
- ¡Dele una taza que sea divertida! Escoja una taza con colores brillantes o con un personaje. Emocione a su bebé, ya sea aplaudiendo o haciendo un ruido gracioso de animal cada vez que él se toma un sorbo. ¡Tal vez el bebé continúe tomando sorbos tan solo para escuchar las locuras de su mamá!

### Manténgase firme (12 meses o más)

Marque 2 o 3 cosas que ya hace o piensa hacer con su bebé.

- Dejar el biberón puede ser difícil para el niño pequeño. Para calmarlo, es bueno abrazarlo, mecerlo o cantarle.
- No le dé el biberón cada vez que llora. Recicle o done los biberones para que no tenga la tentación de dárselos al bebé. Si usted piensa volverlos a usar más adelante, póngalos en el ático o guárdelos en otro lugar. Ojos que no ven, corazón que no siente.
- Si su hijo ya tiene un año y tiene dificultades para beber leche entera de una taza, no se desanime. Siga ofreciéndole la taza, pero ofrézcale también bocadillos ricos en calcio, como queso, yogur o jugos fortificados con calcio para que le ayuden a desarrollar huesos fuertes. ¡Manténgase firme!
- ¡Sea positiva! Si el bebé nota que usted se molesta cuando él no toma de la taza, se molesta él también. Cuando él tome sorbos de su nueva taza, prémielo con abrazos, besos y aplausos. ¡Cada sorbo cuenta!

### Felicidades, ¡ya terminó! Ahora ya debe tener al menos 6 cosas nuevas para probar en casa.

Si se le hace difícil que su bebé beba de una taza, no está sola. Si su hijo continúa rechazando la taza después de cumplir un año, por favor, hable con el nutricionista de WIC o el doctor para que le dé más sugerencias.