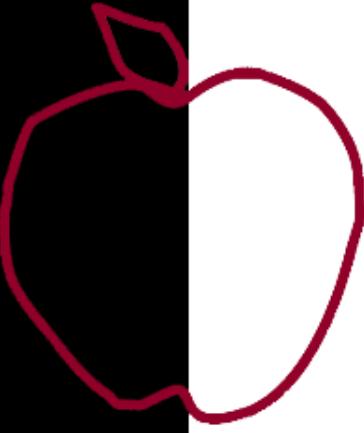


SEIS A DOCE MESES



ALIMENTANDO SU BEBÉ

Darle a su bebé la cantidad y los alimentos apropiados puede ser difícil. Para ayudarle a hacer las decisiones correctas sobre la alimentación de su bebé entre los seis y los doce meses de edad, hemos preparado las siguientes recomendaciones.

Recuerde que cada bebé es diferente. Observe su bebé cuidadosamente para reconocer sus necesidades y habilidades especiales. Cambie la alimentación de su bebé sólo cuando esté listo para el siguiente paso.

Cuando ya el bebé esté comiendo alimentos sólidos, espere por lo menos tres días antes de ofrecerle un alimento nuevo. Así podrá observar si desarrolla alguna alergia o intolerancia.

No asuma que a su bebé no le gustan ciertos alimentos. Los bebés muchas veces sacan el alimento para afuera con la lengua cuando prueban alimentos sólidos por primera vez. El bebé está aprendiendo a coordinar los labios y la lengua para aprender a tragar. Dele tiempo para que se acostumbre a esta nueva forma de comer.

LA TABLA A CONTINUACIÓN LE INDICA LO QUE UN BEBÉ DE 6 A 12 MESES DE EDAD DEBE ESTAR COMIENDO Y LE OFRECE ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES.

De 6 a 8 Meses

Alimento	Porción	Porciones Diarias
Leche materna o fórmula con hierro	23 - 32 oz. ó 3 - 5 alimentaciones	diariamente
Cereal instantáneo para bebé, con hierro, preparado con leche materna o fórmula	2 - 3 Cdas.	2
Vegetales o frutas colados o majados	2 - 4 Cdas.	2
• Algunos expertos sugieren que se le ofrezcan vegetales antes que frutas para que aprenda a comerlos.		
Jugo de frutas en la taza.	2 - 4 oz.	No más de 4 oz. al día
• Empiece mezclando mitad de jugo y mitad de agua para evitar que le dé diarreas.		
• Espere que el bebé tenga 12 meses para darle frutas cítricas (naranjas o toronjas), o su jugo		
Carnes coladas	1 - 2 Cdas.	1
Pan tostado o biscuit para los dientes	1/2 - 1	1

De 9 a 10 Meses

Alimento	Porción	Porciones al día
Leche materna ó fórmula con hierro	23 a 32 oz. ó 3 a 4 alimentaciones	diariamente
Añada otros cereales para bebé como cereal de trigo o cereales mixtos	2 - 3 Cdas.	2
Vegetales o frutas majados	3 - 4 Cdas.	2 - 4
• Permita que su bebé practique aguantando su cuchara mientras come		
Jugo de fruta en taza	4 oz.	No más de 4 oz. al día
Carne molida, de res, pollo, pavo, pescado, yema de huevo, o granos secos	2 - 3 Cdas	
• Espere a que el bebé tenga un año para darle la clara de huevo para evitar alergias.		2
Añada alimentos que el bebé pueda aguantar con los dedos como tostadas, vegetales cocidos, galletas, cuadritos de queso, frutas peladas, pedacitos de carne tierna, granos secos.		

11 a 12 Meses

Alimento	Porción	Porciones al día
Leche materna o fórmula con hierro en taza	24 - 32 oz.	diariamente
Jugo de fruta en taza. • Puede darle jugo de naranja al cumplir un año	4 oz.	No más de 4 oz. al día
Vegetales y frutas (en pedacitos)	3 - 4 Cdas.	2 - 4
Cereales o alimentos con almidón como papas, fideos o arroz	2 - 3 Cdas	2
Pan o Galletas	1/2 rebanada 2	2 - 3
Carne molida de res, pollo, pavo, pescado, yema de huevo o granos secos (majados)	2 - 3 Cdas	2

Dietista: _____

Teléfono _____

