

Alimentos para el Primer Año del Bebé—Guías Generales para la Alimentación de Bebés Saludables

8 a 12 Meses

Bebés que son Amamantados

amamantar 4 a 6 veces o más al día

Bebés Alimentados con Fórmula

6 a 8 onzas de fórmula

4 a 5 veces al día para edades 8 a 10 meses

3 a 4 veces al día para edades 10 a 12 meses

total de 24 a 32 onzas de fórmula al día



Cantidad de Alimentos por Día

Cereal de Bebé:

4 a 8 cucharadas o más al día de cereal preparado

Comience el cereal de trigo integral y mixto.

Otros Granos: galletas, tostada de trigo integral, fideos, arroz integral, semola de maíz y pedazos blandos de tortilla

¼ taza—2 veces al día

Vegetales: ¼ a ½ taza—2 a 3 veces al día

Frutas: ¼ a ½ taza—2 a 3 veces al día

Productos Lácteos: yogurt y queso cortado en cubitos

¼ taza—1 a 2 veces al día

Espera hasta que su bebé cumple 1 año antes de darle **leche completa**.

Alimentos de Proteína: carne magra, pollo, pavo, pescado, frijoles, yema de huevo o tofú

¼ taza—1 a 2 veces al día

Espera hasta que su bebé cumple 1 año antes de darle clara de huevo y mariscos tales como camarones, almejas, cangrejo (jaiba), escalopines y ostras.

Agua Los bebés mayores de 6 meses los cuales ya comen una variedad de alimentos, pueden necesitar tomar de 4 a 8 onzas de agua por día. Hay ocasiones en que su bebé necesita tomar más agua. Consulte con el médico acerca de esto.

El jugo de Fruta no es recomendado para bebés menores de 12 meses de edad.

Ejemplo de un Plan Diario de Comida

Temprano en la Mañana

- dele el pecho o 6 a 8 oz de fórmula

Media Mañana

- 4 a 8 cucharadas de cereal de bebé preparado o "grits"
- ¼ a ½ taza de fruta

Almuerzo

- dele el pecho o 6 a 8 oz de fórmula
- ¼ a ½ taza de vegetales
- ⅛ a ¼ taza de alimentos de proteína

Media Tarde

- dele el pecho o 6 a 8 oz de fórmula
- galletas o tostada de trigo integral
- queso blando o yogurt

Comida de la Tarde

- ¼ a ½ taza de vegetales
- ⅛ a ¼ taza de alimentos de proteína
- ¼ a ½ taza de fruta
- ¼ taza de granos como fideos, arroz o pedazos blandos de tortilla

Antes de Acostarse

- dele el pecho o 6 a 8 oz de fórmula

Nota: Es posible que su bebé necesite que le ofrezca el pecho más a menudo especialmente si es pequeño.

De 8 a 10 meses

- Continúe ofreciendo a su bebé alimentos en puré mientras comienza a ofrecerle algunos alimentos majados o molidos.
- Deje que su bebé comience a comer algunos alimentos con sus dedos.
- Ofrezca comida a su bebé cuando come el resto de su familia. Si su bebé come con usted, esto lo estimulará a tratar nuevos alimentos.



De 10 a 12 meses

- Continúe ofreciendo alimentos en forma de puré, majados y molidos mientras comienza a ofrecer a su bebé algunos alimentos blandos, picados.
- Permita que su bebé comience a alimentarse por sí mismo con una cuchara.
- Según su bebé comienza a comer más alimentos sólidos y a beber de una taza, él o ella puede dejar el biberón.

