

## Alimentar a su bebé

### Ejemplos de comidas para bebés de 6 a 12 meses de edad

Este recurso proporciona ejemplos de comidas para bebés de 6 a 12 meses de edad. Su bebé puede comer cantidades mayores o menores de las indicadas aquí. Deje que su bebé decida cuánto comer y nunca fuerce a su bebé a comer.

Los bebés saben cuándo tienen hambre y cuándo están llenos. Preste atención a los signos de hambre y de saciedad.

- Cuando un bebé tiene hambre puede abrir su boca en busca de comida y se puede molestar si le retira la comida.
- Cuando un bebé está lleno puede cerrar su boca, voltear su cabeza o apartar la comida.

A veces las personas temen que su bebé no esté comiendo lo suficiente. Si le está ofreciendo leche materna, una variedad de alimentos sólidos, y su bebé está creciendo bien, lo más probable es que esté comiendo lo suficiente. Hable con un nutricionista certificado si tiene preguntas sobre la nutrición de su bebé.



### Medidas que puede tomar

Los bebés no necesitan alimentos sólidos hasta los 6 meses de edad. Antes de los 6 meses, su bebé sólo necesita la leche materna y un suplemento de vitamina D.

Para los bebés con 6 meses de edad o más:

- Siga ofreciéndoles la leche materna y un suplemento de vitamina D.
- Empiece con pequeñas porciones, por ejemplo entre 5 y 10 ml (1-2 cditas) e incremente la cantidad poco a poco basándose en el hambre que tenga su bebé. Al principio, es posible que el bebé sólo tome entre 30 y 45 ml (2-3 cdas) de comida en todo el día.
- Ejemplos de porciones que le puede ofrecer a su bebé:
  - 30-45 ml (2-3 cdas) verduras cocidas, cereales, carne o alternativas a la carne
  - 45-75 ml (3 -5 cdas) frutas blandas

- ½ huevo mediano
- 60-125 ml (¼ - ½ taza) cereales fríos o calientes preparados
- 30 ml (2 cdas) queso rallado o yogur
- ½ tostada cortada a tiras
- Deje que su bebé decida cuánto comer de la comida que le ofrezca.

### Ejemplos de comidas para un bebé de 6 a 9 meses de edad

Cuando su bebé cumpla los 9 meses de edad, ofrézcale de 2 a 3 comidas y de 1 a 2 tentempiés al día. Además de la leche materna, ofrezca:

<i>Hora de comer</i>	<i>Ejemplos de comidas</i>
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cereales infantiles fortificados con hierro</li> <li>• fresas, trituradas o cortadas</li> <li>• taza de agua</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pollo, picado o garbanzos, triturados</li> <li>• camote (batata) cocido, hecho puré</li> <li>• taza de agua</li> </ul>
Tentempié	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pera, triturada</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• carne de res picada o lentejas</li> <li>• arroz integral</li> <li>• brócoli cocido, triturado</li> <li>• taza de agua</li> </ul>

## Ejemplos de comidas para un bebé de 9 a 12 meses de edad

Cuando su bebé cumpla los 12 meses de edad, ofrézcale 3 comidas y de 1 a 2 tentempiés al día. Además de la leche materna, ofrezca:

<i>Hora de comer</i>	<i>Ejemplos de comidas</i>
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cereales infantiles fortificados con hierro</li> <li>• kiwi, troceado</li> <li>• taza de agua</li> </ul>
Tentempié	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tostada de pan integral con una capa fina de manteca de cacahuete, cortada en tiras</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salmón enlatado, triturado</li> <li>• zanahoria cocida, troceada</li> <li>• aguacate, troceado</li> <li>• yogur</li> <li>• taza de agua</li> </ul>
Tentempié	<ul style="list-style-type: none"> <li>• galletas saladas integrales</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pollo, troceado</li> <li>• arroz integral</li> <li>• ejotes (habichuelas) cocinados, troceados</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• melón, troceado</li><li>• taza de agua</li></ul>
--	--



## Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al **8-1-1** y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

**8-1-1** ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al **8-1-1**, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

*Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.*



## Notas

---

### Distribuida por:

Sp: Feeding Your Baby: Sample Meals for Babies 6 to 12 Months of Age

© 2017 Province of British Columbia. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

---

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) o llame al **8-1-1** (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.