

# Bocaditos para Bebés

## 6 - 12 meses

¿Por qué ofrecerle bocaditos a su bebé de 6 a 12 meses de edad?

Entendemos por bocaditos (en inglés, finger foods) aquellos trocitos de comida que su bebé puede agarrar por sí solo y comer fácilmente. Al empezar a su bebé con bocaditos a temprana edad después de empezar a darles alimentos sólidos, le ayuda a acostumbrarse a diferentes texturas de comida, mejora la coordinación y le anima a que se alimente por sí solo. Estas son destrezas importantes de alimentación.

Su bebé puede comenzar con bocaditos cuando toma los alimentos y empieza a ponérselos en la boca. Si, a los 9 meses, su bebé aún no toma alimentos con textura grumosa y bocaditos, hable con su proveedor de cuidados de la salud.



### Medidas que puede tomar

- | Siente a su bebé en una silla alta para comer. Siempre que sea posible, siéntese usted a comer al mismo tiempo. Nunca deje que el bebé coma solo.
- | Los bebés disfrutan de bocaditos de textura suave antes de que les salgan los dientes. Con las encías pueden triturar y desmenuzar los alimentos.
- | Al principio, el bebé puede ser desordenado, sucio y lento. Esto es parte del aprendizaje. A medida que van creciendo, los bebés aprenden a poner los alimentos en la boca. Para reducir el desperdicio, empiece con trocitos pequeños y ofrézcale más si nota que demuestra tener hambre.
- | Las frutas deben estar deshuesadas, peladas y cortadas en trocitos. Cocine las verduras hasta ablandarlas, o ralle las verduras crudas duras.
- | Los alimentos duros y pegajosos pueden causar atragantamiento; debe evitarlos. No dé los siguientes alimentos a su niño: nueces o semillas enteras, bolas de mantequilla de nueces o semillas, uvas

pasas, palomitas de maíz (esquites, popcorn), cubitos de hielo, chips, chicle, malvaviscos, golosinas duras o caramelos de goma (jellybeans). Corte los alimentos redondos, como las zanahorias, uvas, y salchichas tanto a lo largo (en cruz) como en pedacitos.

- | No utilice alimentos duros (como palitos de verduras crudas) durante la etapa de dentición; su bebé podría quebrar un trozo y atragantarse.
- | El bebé, llegados los 12 meses de edad, puede comer muchos de los mismos alimentos que come la familia. Siga cortándole la comida en trocitos y asegúrese de que esté húmeda. Prepárele los alimentos con poca o sin azúcar o sal, en lo posible.
- | La guía canadiense de alimentación (Canada's Food Guide) sugiere estas ideas de bocaditos para ofrecer con seguridad:

### ***Productos de cereales***

Pasta cocida – macarrones, *rotini*, *penne*; galletas de arroz en trozos; cereales como hojuelas de salvado o anillos de avena; tostada Melba; trozos de roti o tortilla; *muffin*, desmenuzado; tiritas de pan tostado sin corteza (seco o con mantequilla o margarina)

### ***Verduras y Frutas***

Trozos de fruta madura, pelada: Aguacate (palta), banana (plátano), durazno (melocotón), pera, kiwi, melón, o uvas cortadas en cuatro; verduras cocidas y suaves: brócoli, coliflor, zanahorias, ñame (camote, batata), o calabaza

### ***Leche y Alternativos (ofrézcalos una vez que el bebé haya empezado a comer una variedad de alimentos con alto contenido de hierro)***

Queso en rebanadas; queso pasteurizado rallado o en cubitos

### ***Carne y Alternativos (bien cocidos)***

Tofu; carne picada (de res o aves); trocitos (del tamaño de un guisante) de carne suave de res o de aves; pescado (deshuesado y separado); albóndiga cortada en cuatro; trozos de huevo duro; frijoles (porotos)

pequeños (negros, blancos) o más grandes (habas) cortados por la mitad



## Recursos Adicionales

### [HealthLinkBC File #69c Baby's First Food](#)

Hojas informativas del servicio dietético (Dietitian Services Fact Sheets) disponibles por correo (llame al 8-1-1) o [en línea](#):

- | [Recipes for Your Baby \(6 - 9 Months Old\)](#)
- | [Recipes for Your Baby \(9 - 12 Months Old\)](#)

*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:

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/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.