Child Nutrition Series - Number 69h
Spanish - September 2024

La alimentación de su bebé: Ejemplos de comidas para bebés de 6 a 12 meses

Feeding your baby: Sample meals for babies 6 to 12 months old

Este recurso ofrece ejemplos de comidas, refrigerios y menús para bebés de 6 a 12 meses de edad. Incluye información sobre la seguridad alimentaria y las cantidades de alimentos que puede ofrecerle a su bebé.

¿Cómo preparar los alimentos de manera segura para mi bebé?

Elija entre una variedad de texturas seguras

Su bebé podrá comer alimentos de texturas suaves o blandas, incluso antes de que le salgan los dientes. Esto incluye alimentos que son:

- Grumosos. Ofrézcale alimentos de textura grumosa antes de los 9 meses
- Cocidos blando y finamente picados, en puré, en papilla o triturados
- Alimentos seguros para comer con las manos, como tiras o trozos de verduras cocidas hasta que estén blandas, frutas blandas y pan tostado

Alrededor de los 8 a 12 meses de edad, su bebé podrá morder y masticar alimentos picados.

Siga estos consejos para reducir el riesgo de asfixia e intoxicación alimentaria

Al preparar verduras y frutas:

- Lave los productos. Pele la cáscara según sea necesario
- Quite las semillas o los huesos
- Corte las uvas, los tomates cherry y las bayas grandes, como las cerezas, en cuartos
- Ralle o cocine las verduras y frutas duras hasta que estén lo suficientemente blandas como para poder aplastarlas con los dedos. Por ejemplo, las zanahorias y las manzanas. No es necesario cocinar las verduras y frutas blandas. Por ejemplo, los plátanos maduros, los melones y los aguacates (paltas)
- Pique finamente los alimentos fibrosos como el apio y la piña

Al preparar alimentos proteicos:

- Cocine los huevos hasta que la yema tenga una consistencia firme
- Cocine el tofu
- Quite la piel y las espinas al pescado y los huesos de las aves de corral, como el pollo, el pato y el pavo
- Asegúrese de que el pescado, el marisco, la carne de aves de corral y la carne como la de ternera, bisonte, cabra, cordero, cerdo y la caza silvestre, estén completamente cocidos. Los alimentos están completamente cocidos cuando alcanzan la temperatura de cocción segura
- No ofrezca mantequilla de frutos secos o semillas por sí sola, por ejemplo, en una cuchara. En vez de eso, unte una capa fina de mantequilla cremosa de frutos secos o semillas sobre alimentos como tostadas o galletas saladas, o mézclela con cereal infantil
- No ofrezca cacahuetes (manís), frutos secos o semillas enteros
- Ralle los quesos duros como el cheddar

Al preparar alimentos de grano entero o integrales:

- Evite los granos enteros mezclados con alimentos que presentan riesgos comunes de asfixia. Por ejemplo, pan con frutos secos, semillas grandes o pasas

No ofrezca alimentos redondos, duros, pegajosos y difíciles de deglutir. Esto incluye palomitas de maíz, malvaviscos, frutas secas como pasas y gomitas o caramelos. No dé vitaminas masticables.

¿Cuánta comida debo ofrecerle a mi bebé?

La cantidad de comida que debe ofrecerle a su bebé variará en función de su apetito. Cuando empiece a darle alimentos sólidos por primera vez, es posible que su bebé solo coma alrededor de 2 a 3 cucharadas de comida al día. Empiece ofreciéndole de una a dos cucharaditas cada vez. A medida que aumente su apetito, ofrézcale más comida.

Recuerde observar y escuchar las señales de hambre y saciedad de su bebé y dejar que el bebé decida cuánto quiere comer.

Es posible que su bebé tenga hambre si:

- Busca o señala la comida
- Abre la boca, se inclina hacia adelante o se muestra emocionado por la comida
- Se enoja si le quitan la comida

Es posible que el bebé esté saciado si:

- Cierra la boca cuando se le ofrece comida
- Aleja la comida
- Se niega a comer o aparta la cabeza

Estos son algunos ejemplos de porciones para ofrecerle a su bebé en crecimiento:

- 2 a 3 cucharadas (30 a 45 ml) de verduras, cereales, carne, carne de aves de corral, pescado, frijoles, lentejas o tofu cocidos
- Medio huevo mediano
- 2 cucharadas (30 ml) de queso rallado o yogur
- 3 a 5 cucharadas (45 a 75 ml) de fruta blanda
- De un cuarto a media taza (60 a 125 ml) de cereales calientes o fríos preparados
- Media tostada de pan o de muffin
- Un cuarto de pan pita u otro pan plano

¿Con qué frecuencia debo ofrecerle comida a mi bebé?

El número de veces que le ofrece alimentos sólidos a su bebé al día depende de su edad y de su apetito. Procure lo siguiente:

- A los 8 meses: 2 a 3 comidas y 1 a 2 refrigerios
- A los 12 meses: 3 comidas y 2 a 3 refrigerios

Intente que las comidas de su bebé coincidan con las comidas familiares para que puedan comer juntos siempre que sea posible. Esto puede ayudar a su bebé a aprender a comer, a desarrollar patrones de alimentación saludables y a estar más interesado en probar y disfrutar de una variedad de alimentos.

¿Qué debo darle de comer a mi bebé?

Su bebé puede comer muchos de los alimentos nutritivos que consume la familia, cambiando el tamaño y la textura de los alimentos según sea necesario. Cuando prepare comidas y refrigerios para su bebé, recuerde lo siguiente:

- Ofrézcale alimentos ricos en hierro al menos 2 veces al día
- Use poca o nada de sal o azúcar añadidos
- Incluya fuentes de grasa como aceite vegetal, mantequillas de frutos secos o semillas, margarina blanda, queso, pescado graso y aguacate. Las fuentes nutritivas de grasa son importantes para su hijo en crecimiento
- Ofrézcale alimentos nuevos. Es posible que tenga que ofrecerle un alimento nuevo más de 10 veces antes de que su hijo lo pruebe o disfrute comiéndolo. La combinación de alimentos nuevos con alimentos conocidos puede ayudar
- Ofrézcale diferentes combinaciones de alimentos y una variedad de sabores y texturas

La siguiente tabla incluye ejemplos de alimentos que puede ofrecerle a su bebé. Cuando planifique las comidas y los refrigerios de su bebé, puede usar estas sugerencias como guía:

- Comidas: Ofrézcale de 2 a 3 grupos de alimentos
- Refrigerios: Ofrézcale de 1 a 3 grupos de alimentos

Ideas de verduras y frutas:

- Aguacates, plátanos, moras, kiwis, mangos, melones, naranjas, melocotones, peras, frambuesas, fresas, tomates blandos y maduros
- Brócoli, judías verdes, espárragos, zanahorias, batatas (camotes), remolacha (betabel), pimientos cocinados
- Manzanas y zanahorias crudas ralladas
- Cortados en cuartos: tomates cherry, uvas, arándanos grandes
- Frutas y verduras enlatadas o congeladas sin sal, azúcar o sustitutos del azúcar añadidos

Ideas de alimentos proteicos:

Alimentos proteicos ricos en hierro:

- Carne de res, carne de ave, pescado, huevos, tofu
- Frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas partidas. Si están enlatados, elija aquellos alimentos sin sal

añadida • Mantequillas de frutos secos agregadas al cereal para bebés o untadas finamente sobre galletas saladas o pan tostado Otros alimentos proteicos: • Yogur natural entero, requesón (queso cottage) sin sal • Queso duro rallado o en trozos pequeños, como el cheddar
Ideas de alimentos integrales: • Cereales infantiles fortificados con hierro • Cereal en forma de O sin azúcar • Tostadas, pan, pan pita, roti, Bannock, tortilla • Arroz, pasta, quinoa, cuscús, cebada • Galletas sin sal

¿Cuáles son algunos ejemplos de menús para mi bebé?

A continuación se muestran ejemplos de menús de un día para bebés de 6 a 9 y de 9 a 12 meses. Los alimentos sólidos se pueden ofrecer antes o después de la leche humana o leche de fórmula. Haga lo que mejor se adapte a usted y su bebé. La cantidad que beba su bebé cambiará a medida que comience a comer más.

Ejemplos de menús para bebés de 6 a 9 meses

Ejemplo de menú 1	
Desayuno	• Mini-muffins de mantequilla de cacahuete (maní) hechos con cereal infantil fortificado con hierro • Naranja, en trozos sin membrana
Refrigerio	• Yogur natural entero
Almuerzo	• Pollo picado • Pimiento cocido en tiras
Refrigerio	• Queso cheddar rallado • Galletas infantiles sin sal
Cena	• Frijoles hechos puré • Tortilla en tiras • Aguacate en rebanadas
Ejemplo de menú 2	
Desayuno	• Cereales infantiles fortificados con hierro • Fresas trituradas
Refrigerio	• Plátano en tiras
Almuerzo	• Salmón picado en trocitos • Batata (camote) cocida, triturada con grumos
Refrigerio	• Pera cocida en trozos
Cena	• Carne molida o lentejas mezcladas con puré de papa • Brócoli cocido, trozos grandes de la flor o el tallo

Ejemplo de menú para bebés de 9 a 12 meses

Desayuno	• Tostada de pan integral con una capa fina de manteca de cacahuete, cortada en tiras • Arándanos aplanados
Refrigerio	• Requesón (queso cottage) sin sal • Duraznos enlatados en agua, picados
Almuerzo	• Dahl (guiso de lentejas) • Naan en tiras • Guisantes verdes ligeramente triturados
Refrigerio	• Uvas cortadas en cuartos
Cena	• Pollo picado • Arroz integral • Judías verdes cortadas enlatadas, sin sal añadida
Refrigerio	• Papaya cortada en tiras espolvoreada con coco rallado

Para más información

HealthLink File #69c Los primeros alimentos del bebé

HealthLink File #110b Cómo prevenir la asfixia en bebés y niños pequeños

HealthLink File #69i Alimentos ricos en hierro para bebés y niños pequeños