

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

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



Recursos Adicionales

[Archivo de HealthLinkBC #69c Los primeros alimentos del bebé](#)

Existen hojas informativas sobre los servicios de nutrición disponibles por correo (llame al 8-1-1) o [en línea](#):

- | [Comida para picar para bebés de 6 a 12 meses](#)
- | [Recetas para su bebé de 6 a 9 meses de edad](#)
- | [Recetas para su bebé de 9 a 12 meses de edad](#)

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 o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.