

La Alimentación para Bebés

Nacimiento - Alrededor de 6 Meses

Su bebé podrá:

- Chupar y deglutir líquidos
- Tener poco control de la cabeza y cuello

Alimentos:

- Leche materna (de preferencia) o
- Fórmula

Frecuencia:

- Leche materna: 8-12 veces al día o
- Fórmula: 14-42 onzas

Alrededor de 6 Meses

Su bebé podrá:

- Sentarse sin ayuda
- Tener buen control de la cabeza y cuello
- Mover la comida del frente hacia la parte de atrás de la boca

Alimentos:

- Leche materna o fórmula
- Cereal para bebé
- Frutas y verduras (puré)

Frecuencia:

- Leche materna: 6-9 veces al día o
- Fórmula: 26-39 onzas
- Alimentos en puré: 1-3 veces al día cuando el bebé esté listo

8-12 Meses

Su bebé podrá:

- Recoger alimentos con los dedos
- Usar las encías y lengua para moler la comida
- Usar los dientes para masticar la comida

Alimentos:

- Leche materna o fórmula
- Granos (molido/picado)
- Frutas y verduras (molido/picado)
- Carne y frijoles (molido/picado)
- Lácteos (no leche)

Frecuencia:

- Leche materna: 4 o más veces al día o
- Fórmula: 24-32 onzas
- Alimentos sólidos: 3-4 veces al día

6-8 Meses

Su bebé podrá:

- Sentarse sin ayuda
- Mover la comida de una mano a la otra

Alimentos:

- Leche materna o fórmula
- Granos (puré/moler con tenedor)
- Frutas y verduras (puré/moler con tenedor)
- Carne y frijoles (puré/moler con tenedor)

Frecuencia:

- Leche materna: 6-9 veces al día o
- Fórmula: 24-32 onzas
- Alimentos sólidos: 1-3 veces al día

La Academia Americana de Pediatría recomienda dar leche materna exclusivamente durante los primeros 6 meses y continuar dando leche materna hasta los 12 meses de edad. La lactancia puede continuar después de los 12 meses si el bebé y la mamá lo desean.

*Estas recomendaciones son para bebés a término saludables. Hable con su doctor si tiene preguntas.

Menú para bebés de 8 meses - Ejemplo

Desayuno:

- Leche materna o 4-6 oz fórmula
- Cereal para bebé mezclado con leche materna o fórmula, 2-4 cucharadas
- Puré de manzana, 2-4 cucharadas

Media-mañana:

- Leche materna o 5-6 oz fórmula
- 2 galletas no saladas, pedazos pequeños
- Pedazos pequeños de queso, 1 cucharada
- Vegetales en alimento para bebés, 2-4 cucharadas

Almuerzo o Comida:

- Leche materna o 3-4 oz fórmula
- Frijoles molidos con tenedor, 1-2 cucharadas
- Ejotes cocidos suaves y molidos con tenedor, 2-4 cucharadas
- Media tortilla integral, en pedazos pequeños

Media-tarde:

- Leche materna o 4-6 oz fórmula
- Plátano picado, 2-4 cucharadas
- Cereal para bebé mezclado con leche materna o fórmula, 2-4 cucharadas

Cena:

- Leche materna o 3-4 oz fórmula
- Pollo en alimento para bebé, 1-3 cucharadas
- Pasta cocida picada, 2 cucharadas
- Brócoli, cocido y picado, 2-4 cucharadas

Antes de dormir:

- Leche materna o 5-6 oz fórmula
- Fruta en alimento para bebé, 2-4 cucharadas

En la noche:

- Los bebés dormirán toda la noche cuando estén listos. Hasta entonces, los bebés necesitan comer de 1-3 veces en la noche

Recomendaciones:

- **EVITE** estos alimentos hasta el 1er año:
Leche de vaca y miel
- Alimente a su bebé de acuerdo a sus señales de hambre
- Si su bebé está listo, empiece a ofrecer alimentos sólidos alrededor de los 6 meses. Empiece con alimentos sólidos 1-3 veces al día y conforme su bebé vaya creciendo, ofrezca 3-4 veces al día
- Empiece con 1-2 cucharadas de comida y agregue más si su bebé aun tiene hambre
- Cuando empiece a dar alimentos nuevos, espere varios días antes de dar un alimento nuevo. Esto ayudará a detectar alergias a alimentos
- No se recomienda que los bebés tomen jugo. Si le da jugo, no lo haga antes de los 6 meses de edad. Después de los 6 meses, puede ofrecer jugo en una vaso sin tapa y límitelo a no más de 4 onzas al día
- Puede ofrecer cantidades pequeñas de agua en un vaso (hasta 8 onzas al día) una vez que su bebé empiece a comer alimentos sólidos
- No agregue comida para bebé o cereal para bebé a la mamila o biberón, excepto bajo la recomendación de un médico