

Alimentos para el Primer Año del Bebé—Guías Generales para la Alimentación de Bebés Saludables

6 a 8 Meses

Bebés que son Amamantados

amamantar 4 a 6 veces o más al día

Bebés Alimentados con Fórmula

6 a 8 onzas de fórmula

4 a 5 veces al día

total de 27 a 32 onzas de fórmula al día

- Si su bebé es alimentado de pecho **y** fórmula (ambos), hable con la nutricionista o el médico acerca del plan de alimentación.
- Ofrezca a su bebé solamente un nuevo alimento a la vez. Espere dos días antes de ofrecerle otro alimento. De ésta forma sabrá si su bebé tiene problemas con el alimento nuevo.
- Según usted continúa ofreciendo a su bebé más alimentos sólidos, recuerde que el o ella todavía necesita leche materna o fórmula todos los días.

Cantidad de Alimentos por Día

Cereal de Bebé

4 a 8 cucharadas o más al día de cereal preparado

Puré de Vegetales

4 a 8 cucharadas o más al día

Puré de Frutas

4 a 8 cucharadas o más al día

Alimentos de Proteína

1 a 6 cucharadas o más al día de puré de carne magra, pollo o pavo

Agua Los bebés mayores de 6 meses los cuales ya comen una variedad de alimentos, pueden necesitar tomar de 4 a 8 onzas de agua por día. Hay ocasiones en que su bebé necesita tomar más agua. Consulte con el médico acerca de esto.

El jugo de Fruta no es recomendado para bebés menores de 12 meses de edad.

Ideas para la Alimentación del Bebé

- Compre alimentos de bebé con un solo ingrediente tales como vegetales, frutas y carnes. Estos alimentos de bebé tienen un mayor valor alimenticio cuando se comparan con alimentos mixtos. Las carnes pueden ser combinadas con vegetales o frutas para hacer su propia comida mixta.
- Las frutas se pueden servir en lugar de los postres de bebé. Los postres contienen azúcares y almidones y son bajos en vitaminas.
- Vierta la comida de bebé en un plato hondo. No le ofrezca comida a su bebé directamente del pote de bebé. De esta forma, la saliva del bebé en la cuchara, no dañara la comida que queda en el pote. Ponga la comida sobrante en el refrigerador y úsela en dos días o 24 horas si es carne o yema de huevo. Descarte la comida que quede en el plato.

Ejemplo de un Plan Diario de Comida

Temprano en la Mañana

- dele el pecho o 6 a 8 oz de fórmula

Media Mañana

- 4 cucharadas de cereal de bebé preparado
- 4 cucharadas de puré de fruta

Almuerzo

- dele el pecho o 6 a 8 oz de fórmula
- 4 cucharadas de puré de vegetales
- 1 a 3 cucharadas de puré de carne, pollo o pavo

Media Tarde

- dele el pecho o 6 a 8 oz de fórmula

Comida de la Tarde

- 4 cucharadas de puré de vegetales
- 1 a 3 cucharadas de puré de carne, pollo o pavo
- 4 cucharadas de puré de fruta

Antes de Acostarse

- dele el pecho o 6 a 8 oz de fórmula
- 4 cucharadas de cereal de bebé preparado

Nota: Es posible que su bebé necesite que le ofrezca el pecho más a menudo especialmente si es pequeño.

¿Cuántas cucharadas hay en un pote o envase de comida de bebe?

$2\frac{1}{2}$ onzas = 5 cucharadas o aproximadamente $\frac{1}{3}$ taza

$3\frac{1}{2}$ onzas = 7 cucharadas

4 onzas = 8 cucharadas o $\frac{1}{2}$ taza

6 onzas = 12 cucharadas o $\frac{3}{4}$ taza

Para hacer comida en forma de puré:

1. Prepare las carnes, removiendo los huesos, la piel y la grasa visible.
2. Prepare las frutas y los vegetales limpiándolos y removiendo la cáscara. Remueva los tallos, huesos y semillas. Algunas frutas frescas como los plátanos (guineos) y la mayoría de los vegetales y frutas enlatados no necesitan cocinarse antes de hacerlas en puré. Compre alimentos enlatados a los cuales no se les ha añadido azúcar, almíbar o sal.
3. Hierva los alimentos hasta que se ablanden, con agua suficiente para cubrirlos. Déjelos enfriar. Póngalos en la liquidadora, añadiendo pequeñas cantidades del agua donde se cocinaron los alimentos hasta que la mezcla esté suave y cremosa.

