



# Alimentos para su bebé (de 6 a 12 meses de edad)

## What to Feed Your Baby (6-12 months)

Los bebés necesitan aprender a comer alimentos sólidos. Es normal que quieran tocar la comida – así que diviértase aunque su bebé haga un desastre.

Para los 9 meses de edad ofrézcale al bebé las mismas comidas que al resto de la familia. Siéntelo con la familia a comer. Ellos aprenden al observarlo.

### ¿Cuánto es suficiente?

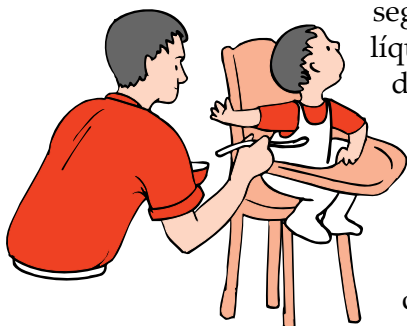
Deje que el bebé decida cuánto comer. Algunos días comerá bastante, otros días comerá menos. Los bebés cierran la boca, voltean la cabeza y alejan la comida cuando han comido lo suficiente. Esté pendiente de estas señales y no lo obligue a comer.

Es normal que se atragante; así es como aprende a comer sin ahogarse. Si el bebé se atraganta, permanezca calmada y tranquilícelo.



### ¿Rehúsa la comida?

Si su bebé rehúsa comidas, puede ser por muchas razones. Si está enfermo o le están apareciendo los dientes puede que no quiera comer. Preste atención y escúchelo. No lo obligue a comer alimentos sólidos.



Su bebé debe seguir tomando líquidos. Intente de nuevo otro día. Puede tomar varios intentos para que su bebé acepte una comida nueva.

### Líquidos para su bebé

Lo mejor para los bebés es la leche materna. Dele el pecho por el mayor tiempo posible.

Su bebé no necesita jugo. Si le ofrece jugo, que sea 100% sin azúcar y ofrézcaselo en una taza como parte de una comida o refrigerio. Límitelo a 60-125 mL (¼-½ taza) al día. Ofrézcale sorbitos de agua de una taza.



### Hierro

Ofrézcale a su bebé alimentos que sean una buena fuente de hierro como carne de res, de cerdo, de carnero, pollo, pavo, pescado, cereales enriquecidos para infantes, tofu, frijoles (porotos) y otras legumbres, y huevo. Los bebés requieren hierro para ayudarlos a crecer sanamente.

Un bebé que no ingiere suficiente hierro puede tener mal apetito, desarrollarse lentamente, enfermarse más a menudo y estar cansado, débil y malhumorado. Cuando su bebé tenga de 9 a 12 meses de edad y ya esté comiendo una variedad de comidas fuertes en hierro puede ofrecerle sorbitos de leche entera (3.25%) en una taza.



## Modelos de comidas

**Deje que el bebé decida cuánto comer.** Estas muestras de alimentos son para ayudarle al principio. **Las cantidades se dan a título de guía.** Cada bebé es diferente. Empiece con una pequeña cantidad y aumentela si el bebé quiere más. Puede que no termine toda la comida que se indica. **Disfrute a su bebé mientras lo alimenta.**

\* Depende de su bebé si le ofrece el pecho antes o después de alimentos sólidos.

	6 a 9 meses de edad	9 a 12 meses de edad
Temprano en la mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche materna <sup>1,2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche materna <sup>1,2</sup></li> </ul>
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche materna* (antes o después de comidas sólidas)</li> <li>5-60 mL (1 c. a 4 C.) de cereal para infantes mezclado con leche materna, agua o preparado para biberón</li> <li>5-60 mL (1 c. a 4 C.) de fruta suave en trocitos</li> <li>1 huevo pasado por agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trocitos de pan tostado con mantequilla de cacahuete (maní)</li> <li>30-60 mL (2 a 4 C.) de fruta suave en trocitos</li> <li>30-60 mL (2 a 4 C.) de yogurt</li> <li>Agua en taza</li> </ul>
Refrigerio matutino	Leche materna	<ul style="list-style-type: none"> <li>30-60 mL (2 a 4 C.) de fruta suave en trocitos</li> <li>Leche materna</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche materna* (antes o después de comidas sólidas)</li> <li>5-60 mL (1 c. a 4 C.) de pescado, carne, huevo o frijoles (porotos) en puré</li> <li>5-30 mL (1 c. a 2 C.) de verduras en puré</li> <li>5-30 mL (1 c. a 2 C.) de fruta suave en trocitos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>45-60 mL (3 a 4 C.) de trocitos de tofu, pollo o carne</li> <li>30-60 mL (2 a 4 C.) de trocitos de verduras cocidas</li> <li>60-125 mL (4 a 8 C.) de cereal, pasta de harina integral o arroz para infantes</li> <li>Leche materna</li> </ul>
Refrigerio vespertino	Leche materna	<ul style="list-style-type: none"> <li>15-30 mL (1 a 2 C.) en trocitos de queso</li> <li>Leche materna</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche materna* (antes o después de comidas sólidas)</li> <li>5-60 mL (1 c. a 4 C.) de cereal para infantes mezclado con leche materna, agua o preparado para biberón</li> <li>5-60 mL (1 c. a 4 C.) de pescado bien desmenuzado, lentejas, tofu, carne, pollo, huevo o frijoles (porotos); todo bien cocido</li> <li>5-30 mL (1 c. a 2 C.) de verduras en puré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30-125 mL (2 a 8 C.) de pasta, arroz o quinua cocidos</li> <li>45-60 mL (3 a 4 C.) de pescado picado, tofu, pollo, carne o frijoles (porotos)</li> <li>30-60 mL (2 a 4 C.) de trozos de verduras o frutas suaves</li> <li>Leche materna</li> </ul>
Refrigerio de noche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche materna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereal de avena en 'o'</li> <li>Leche materna</li> </ul>

1-Si amamanta a su bebé, dele 400 UI de vitamina D al día

C.: cucharada; c.: cucharadita

2-Si no le puede dar leche materna a su bebé, dele un preparado fortificado con hierro.

Hay otras hojas informativas disponibles en el Centro u Oficina de Salud Comunitaria de su localidad, o en línea:

Vancouver Coastal Health: <http://vch.eduhealth.ca> - busque la frase inglesa 'baby food'

También consulte "Baby's First Foods" <http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile69c.stm>

### O llame a:

- Dietitian Services de HealthLink BC – marque el 8-1-1 para hablar con un especialista en dietética, o haga consultas por correo electrónico en [www.healthlinkbc.ca/dietitian/](http://www.healthlinkbc.ca/dietitian/). Hay servicios de interpretación disponibles en 130 idiomas.
- Enfermera de salud pública en Vancouver Coastal Health: [www.vch.ca](http://www.vch.ca)

*Siempre que pueda escoja alimentos cultivados o procesados en BC.*

Para obtener más ejemplares, descárguelos de <http://vch.eduhealth.ca>

o escriba a [pthem@vch.ca](mailto:pthem@vch.ca) y pida Catálogo No. **GK.260.W58.SP**

© Vancouver Coastal Health, mayo de 2016.

La información presentada en este documento está dirigida únicamente a la persona a quien le fue proporcionada por el equipo de salud.

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)