

Alimentando a su bebé: 6–12 meses

6 meses

A los 6 meses su bebé puede:

- Volverse sobre ambos lados
- Sostener firmemente la parte superior de su cuerpo y su cabeza mientras está acostado sobre su estómago
- Sentarse con un apoyo a los 6 meses y sin apoyo a los 7–8 meses
- Sostener objetos pequeños en sus manitas
- Seguir objetos bien con sus ojos
- Comenzar a hacer movimientos de masticar como los movimientos de la mandíbula y la lengua son más coordinados



a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

Consejos de alimentación

- Continúe alimentando a su bebé con leche materna mientras él lo pida hasta que su bebé tenga por lo menos 1 año.
- Introduzca carnes blandas (pollo, cordero, pavo, res y ternera, etapa 1) de 2–4 cucharadas al día. Después introduzca combinaciones de carnes y verduras etapa 2 o prepare sus propias combinaciones de carnes y verduras en casa, siempre que su bebé haya probado cada una por separado.
- Otros alimentos con proteínas que puede agregar a la dieta de su bebé incluyen frijoles cocidos y hechos puré, yogur, requesón y yema de huevo.
- Comience con porciones del tamaño de 1 cucharadita y aumente gradualmente a porciones de 1–2 cucharadas.
- Introduzca y estimule el uso de una taza.
- Puede darle jugos de frutas diluidos. Limite el jugo a sólo 4 onzas al día. Dele el jugo en una taza para evitar las caries en los dientes.
- Evite los postres y dulces. El azúcar y grasa adicionales agregan calorías no necesarias para la dieta de su bebé.
- Su bebé ahora tomará de 3–4 alimentaciones de leche materna o de fórmula fortalecida con hierro de 6 onzas, para un total de 18–24 onzas.
- Los alimentos sólidos ahora forman casi un 30 por ciento (un tercio) del total de ingesta de la dieta de su bebé.



9-12 meses

A los 9-12 meses, su bebé puede:

- Sentarse derecho en una silla para bebés
- Agarrar la comida con las manos o puntas de los dedos
- Mover la comida de las manos a la boca
- Beber de una taza
- Alimentarse con los dedos
- Gatear y jalar hacia arriba para ponerse de pie
- Usar las encías y la lengua para hacer puré los alimentos "grumosos"



Ejemplo de menú para un bebé de 9-12 meses:



Desayuno

Cereal para bebés	4 cucharadas
Cuadritos o puré de plátanos	2 cucharadas

Almuerzo

Cuadritos de pavo	2 cucharadas
Chícharos	2 cucharadas
Pasta cocida	1 cucharada

Cena

Cuadritos de pollo	2 cucharadas
Puré de papas	2 cucharadas
Cuadritos de duraznos	2 cucharadas

Leche materna o fórmula (6 onzas) tres veces al día

Consejos de alimentación

- Dele a su bebé tres comidas al día y dos bocadillos nutritivos además de tres alimentaciones con leche materna o fórmula fortalecida con hierro (6-8 onzas cada una) con las comidas.
- Ofrezca una variedad de alimentos licuados o "grumosos" tipo puré, tales como alimentos etapa 3 y alimentos para pequeños "graduados" así como alimentos con una textura más gruesa. *Ejemplos:*

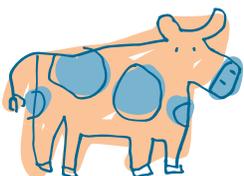
cuadritos o rodajas de frutas suaves
rodajas de verduras suaves cocidas
frutas y verduras en cuadritos
pedacitos de pan tostado o pan
puré de papas
galletas
pasta



tortillas blandos o tortillas en caldo de frijoles
cereal seco sin azúcar, tal como Cheerios
pedazos pequeños y suaves de carne (pollo)
queso fresco
frijoles y chícharos
requesón
arroz



- Comience a introducir alimentos del tamaño de un bocado para estimular que se alimente solito.
- Continúe alimentándolo con leche materna o fórmula fortalecida con hierro hasta los 12 meses de edad, entonces comience a usar leche entera (homogeneizada con vitamina D).
- Dele alimentos que sean atractivos a su bebé, tales como alimentos que se puedan comer con los dedos, alimentos que crujen, alimentos de distintas texturas y alimentos con distintos sabores y colores.
- Es posible que su bebé pruebe nuevos alimentos si están preparados de manera atractiva.



- Un alimento favorito o conocido servido con nuevos alimentos puede estimular la aceptación de los alimentos distintos.
- Dele alimentos ricos en hierro, tales como carnes rojas, pollo, cereales enriquecidos con hierro, frijoles de todos tipos, yemas de huevo, camotes y espinaca, para evitar la anemia.



Estimule hábitos alimenticios saludables:

- No use los alimentos como recompensa por el buen comportamiento. Use elogios, abrazos, besos y otras recompensas que no sean alimentos.
- No fuerce la alimentación. No le da demasiado de comer. Está alerta a los indicios de que su bebé está lleno.
- Ofrezca alimentos variados. Intente un nuevo alimento junto con un alimento conocido. No se preocupe si el bebé rechaza un alimento la primera vez.
- No ofrezca alimentos a su bebé cada vez que llora o como una forma de distraerlo y mantenerlo ocupado. En su lugar, reconforte y acaricie a su bebé, lea o juegue con él.
- Ofrezca a su bebé distintas frutas y verduras. Los niños que tienen experiencias tempranas con distintas frutas y verduras son más propensos a comerlos más adelante cuando empiecen a hacer sus propias elecciones.
- Limite el consumo de dulces.
- Siga una rutina diaria de comidas.

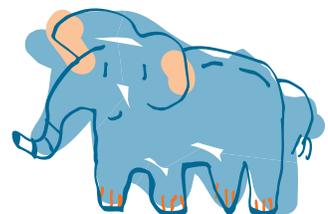


- Evite el “síndrome del plato limpio”. Obligar a su bebé a comer todos los alimentos que tiene en su plato aún cuando no tenga hambre no es un buen hábito. Le enseña a su niño a comer sólo porque los alimentos están ahí, no porque tenga hambre.
- Un bebé con sobrepeso no es un bebé saludable. Los estudios han demostrado que la obesidad en la niñez aumenta mucho las posibilidades de obesidad en la edad adulta.

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

Seguridad al momento de alimentar a su bebé

- Evite dar a su bebé alimentos duros, tales como nueces, zanahorias crudas, apio, palomitas de maíz, papitas fritas o caramelos duros que pueden causar que se ahogue.
- Evite las claras de huevo, la miel y la leche de vaca hasta la edad de 1 año.
- Los cítricos, las fresas, la mantequilla de cacahuete y el pescado pueden causar alergias más que otros alimentos sólidos y se deben introducir con cuidado cuando el bebé tenga 1 año de edad o más tarde.
- Si le ofrece mantequilla de cacahuete, untar delgada. En grandes cantidades, la mantequilla de cacahuete puede causar peligro de ahogar.
- Siempre permanezca con su bebé mientras se está alimentando para estar atenta a los peligros de ahogar.
- Nunca endulce los alimentos con la miel durante el primer año de edad debido al riesgo de botulismo.
- Espere un apetito más leve y exigente a medida que el índice de crecimiento de su bebé disminuye cerca 1 año de edad.

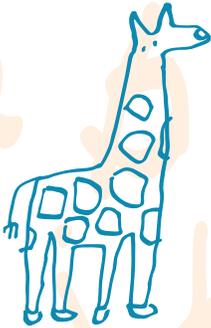


¡Un bebé activo es un bebé saludable!

*Juegue con su bebé.
Permítale jugar con
pelotas suaves, móviles
y cubos suaves.*

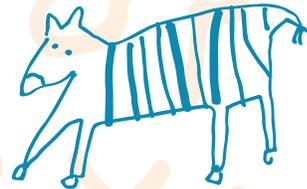


*No limite a su bebé a un corralito.
Dele áreas seguras para que su bebé
ruede, gatee o camine.*



*Permita que su bebé se estire para alcanzar
un móvil musical sobre la cuna o juguetes
que estén un poco fuera de su alcance.*

*Dele a su bebé "tiempo de pancita"
para que los músculos del cuello y
del pecho se desarrollen.*



No use un andador.



Principalmente ¡diviértase con su bebé!