



Muestra de menú

Bebés mayores: de 9 a 12 meses

Desayuno

- 4 a 6 cucharadas de cereal para bebés mezclado con leche materna o leche maternizada
- 2 a 4 cucharadas de pequeñas rodajas de banana pelada

Refrigerio

- 2 a 4 cucharadas de yogur
- 2 a 4 cucharadas de melón en cubitos
- 2 onzas de agua en una taza

Almuerzo

- 2 a 4 cucharadas de carne molida de res cocida
- 2 cucharadas de arroz integral, mezclado con alimento para bebé de verdura
- 3 a 4 cucharadas de pequeños trocitos de brócoli cocido blando

Refrigerio

- 2 a 4 cucharadas de alimento de verdura para bebé untado en dos galletas sin sal
-O BIEN-
- Untar una capa bien delgada de mantequilla de maní en ½ rodaja de pan tostado con fruta pisada con tenedor
- 2 onzas de agua en una taza

Cena

- 2 a 3 cucharadas de frijoles pisados
- ½ tortilla blanda con queso fundido cortada en trozos pequeños
- Pequeños trocitos de zanahorias cocidas blandas

Antes de ir a la cama

- 2 a 4 cucharadas de cereal seco
- Pequeños trocitos de pera blanda pelada

Más o menos a los 9 meses de edad, los bebés lactantes generalmente se alimentan al menos cuatro veces por día. Los bebés que toman biberón beben 24 a 28 onzas por día.

Mantenga sano a su bebé

- Los alimentos sólidos no pueden sustituir todos los nutrientes que aporta la leche materna o la leche maternizada. A medida que su bebé coma más, la leche materna o leche maternizada disminuirá paulatinamente.
- Ofrézcale una taza de leche materna, leche maternizada o agua con las comidas y refrigerios. Puede darle unas cuatro a ocho onzas de agua por día.
- Su bebé no necesita jugo, bebidas dulces ni refrescos.
- Programe la primera visita al dentista para cuando cumpla un año.
- Una vez que aparezcan los dientes, cepille con un cepillo de dientes infantil a la mañana y antes de ir a dormir. Use una cantidad aproximada a un grano de arroz de pasta dental con fluoruro.



Su bebé está listo para alimentos que puede tomar con la mano a partir de los 9 meses de edad



COLORADO
Prevention Services Division
Department of Public Health & Environment

#148/May 2016

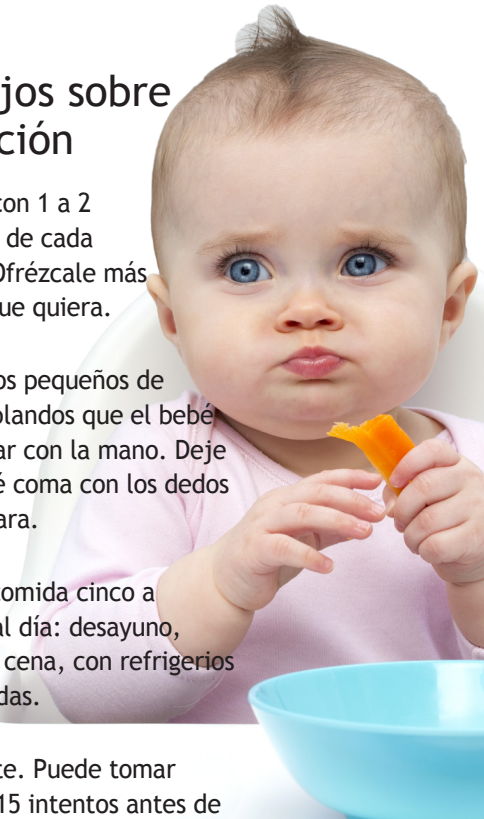
A partir de los **9** meses de edad



- Los bebés están listos para tratar de alimentarse solos.
- Si aún no tiene dientes, no se preocupe porque las encías son muy buenas para pisar los alimentos blandos.

4 consejos sobre alimentación

1. Comience con 1 a 2 cucharadas de cada alimento. Ofrézcale más a medida que quiera.
2. Dele trocitos pequeños de alimentos blandos que el bebé pueda tomar con la mano. Deje que el bebé coma con los dedos o una cuchara.
3. Ofrézcale comida cinco a seis veces al día: desayuno, almuerzo y cena, con refrigerios entre comidas.
4. Sea paciente. Puede tomar entre 10 y 15 intentos antes de que al bebé le empiece a gustar un alimento nuevo.



Alimentos que el bebé puede tratar de comer con la mano

Cereal

Pequeños bocaditos de:

macarrones, fideos, pasta integrales; arroz integral; cereal para bebés con hierro y zinc añadidos; pan integral; galletas sin sal; tortillas blandas; tortitas o panqueques, gofres o waffles.



Verduras

Trozos picados, cocidos blandos de:

calabacín, zanahoria, brócoli, aguacate, batata, verduras mixtas, calabaza, coliflor, ejotes.



Frutas

Trozos picados, blandos y pelados de frutas maduras:
(Quitar las semillas duras dado que representan un peligro de atragantamiento)

melón, pera, papaya, mango, melocotón, kiwi, manzana rallada, uvas cortadas en cuartos, banana, naranja.



Proteína

Trozos pequeñitos picados o pisados de:

frijoles, carne tierna (pollo, pavo, hamburguesa, albóndiga), tofu, pescado, huevos, yogur natural, queso cottage o requesón, queso rallado, pequeña cantidad de mantequilla de maní cremosa en una galleta o tostada.



Espere a que su bebé tenga 1 año para darle:

- Leche de vaca u otras leches de origen vegetal (como leche de soya, almendras). Su bebé aún necesita leche materna o leche maternizada.
- Miel y alimentos hechos con miel. La miel puede hacer que el bebé se enferme.

Evite alimentos con los cuales su bebé se pueda atragantar:

- Verduras duras crudas.
- Trozos grandes de alimentos (como tiras de carne o chorizos).
- Alimentos con forma redonda o de moneda (como uvas enteras o rodajas de salchichas).
- Nueces y semillas.
- Papitas.
- Palomitas de maíz.
- Caramelos duros.
- Gran cantidad de mantequilla de maní.

Si tiene antecedentes familiares de alergias alimentarias, hable con su médico y WIC sobre los alimentos que quisiera evitar darle a su bebé.