

# 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, hable con la nutricionista o el médico acerca del plan de alimentación.

**Ofrezca a su bebé solamente una comida nueva cada semana. De ésta forma sabrá si su bebé tiene problemas con el alimento nuevo.**

#### 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

#### Puré de Carnes

- carne magra, pollo o pavo cocida
- 1 a 6 cucharadas al día

#### Jugo (zumo) de Frutas al 100%

- 4 a 6 onzas por día en taza solamente; no en biberón.
- Comience con jugo de manzana o de uva blanco, diluído con agua.
- No es necesario comprar jugos de bebé. Jugos para adultos diluídos son aceptables.


#### 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.

#### ¿Cuántas cucharadas hay en un pote de comida de bebe?

5 cucharadas =  2½ oz.

8 cucharadas =  4 oz.

12 cucharadas =  6 oz.

#### Ejemplo de un Plan de Comida Diario para edades 6 a 8 meses 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 o 4 a 6 oz de jugo

#### 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

#### 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
- 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.

#### Preparando Usted la Comida para el Bebé

Prepare usted la comida de su bebé o cómprela en potes en la tienda de comestibles. Refiérase a las tipos de comida de bebé en la parte de atrás de este folleto para información acerca de la compra de comida para bebés.

#### 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 el la liquidadora, añadiendo pequeñas cantidades del agua donde se cocinaron los alimentos hasta que la mezcla esté suave y cremosa.

