

Alimentos para el Primer Año del Bebé

Guías Generales para la Alimentación de Bebés Saludables

8 a 12 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 para edades 8-10 meses
- 3 a 4 veces al día para edades 10-12 meses
- total de 24 a 32 onzas de fórmula al día

De 8 a 10 meses deje que su bebé comience a comer algunos alimentos con sus dedos. De 10 a 12 meses, permita que su bebé comience a alimentarse por sí mismo con una cuchara.

Cereal de Bebé

- 4 a 8 cucharadas o más al día de cereal preparado
- Comience el cereal de granos mixtos a los 8 meses.

Vegetales: pelados; cocinados blandos o enlatados; y luego molidos, majados o picaditos

- 4 a 8 cucharadas o más al día

Frutas: peladas; blandas, cocinadas blandas o enlatadas; y luego majadas o picaditas

- 4 a 8 cucharadas o más al día

Carne o Sustitutos de Carne:

cocinados y luego molidos, majados o picaditos

- carne magra, pollo, pavo, pescado* (no mariscos), frijoles secos o yema de huevo (la parte amarilla del huevo solamente)
- 1 a 6 cucharadas o más al día

*Vea **Avisos Sobre el Consumo de Pescado en Florida** en la página

www.doh.state.fl.us/Environment/community/fishconsumptionadvisories/index.html

Granos

- galletas, tostada, fideos, arroz, semola de maíz y pedazos blandos de tortilla
- 2 a 3 veces por día

Yogur y Queso Blando

- pequeñas cantidades

Jugo (zumo) de Frutas al 100%

- 4 a 6 onzas por día en taza solamente; no en biberón.

Agua

- 4 a 8 oz por día o cuando sea necesario. Consulte con el médico acerca de esto.

Ejemplo de un Plan de Comida Diario para edades 8 a 12 meses

Temprano en la Mañana

- dele el pecho o 6 a 8 oz de fórmula

Media Mañana

- 4 a 8 cucharadas de cereal de bebé preparado
- 4 cucharadas de fruta o 4 a 6 oz de jugo

Almuerzo

- dele el pecho o 6 a 8 oz de fórmula
- 4 cucharadas de vegetales
- 1 a 4 cucharadas de carne

Media Tarde

- dele el pecho o 6 a 8 oz de fórmula
- galletas
- queso blando o yogur

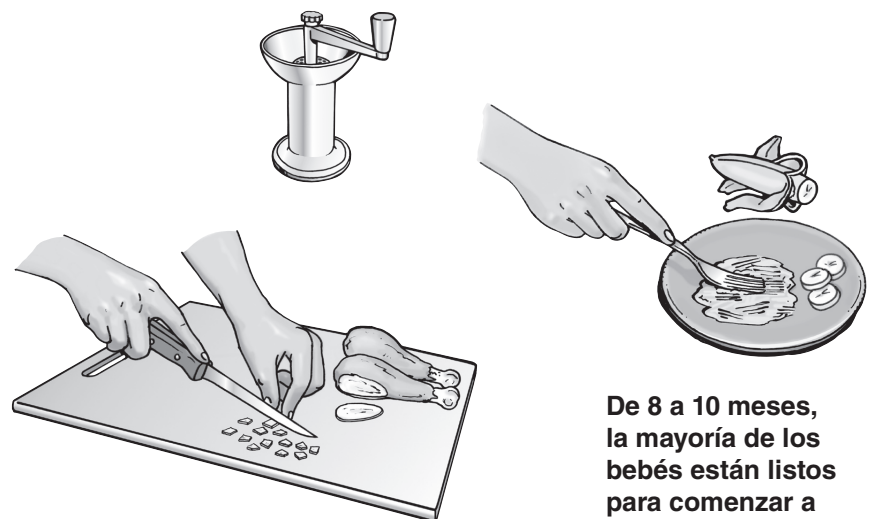
Comida de la Tarde

- 4 cucharadas de vegetales
- 1 a 4 cucharadas de carne
- 4 cucharadas de fruta
- granos como fideos, arroz o pedazos blandos de tortilla

Antes de Acostarse

- dele el pecho o 6 a 8 oz de fórmula

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



De 10 a 12 meses, la mayoría de los bebés están listos para comenzar a comer alimentos picados.

De 8 a 10 meses, la mayoría de los bebés están listos para comenzar a comer alimentos majados o molidos.