Comenzando a Darle Carne y Alimentos Con Más Textura

La leche materna o la fórmula láctea es el alimento más importante para su bebé hasta los 12 meses de edad. Pruebe distintas texturas de alimentos a medida que el bebé esté listo.

Alimentos con más textura

- **Su bebé pasará de los alimentos molidos finamente a otros con más textura a medida que crezca. Ofrézcale alimentos blandos y machacados con** pequeños grumos cuando pueda masticar de un lado a otro (no sólo arriba y abajo). Haga la prueba con estos alimentos:
  Fideos cocidos
  Puré de papas
  Puré de manzana
  Chícharos cocidos enteros, machacados
- **Cuando esté listo, ofrézcale alimentos molidos, finamente cortados.** Cuando su hijo coja la comida con sus dedos o manos, ponga la comida en su boca y la mastique, estará listo para alimentos que pueda coger con sus dedos. ¡A los bebés les gusta practicar cogiendo la comida! Haga la prueba con:
  Carne molida
  Verduras cocidas blandas
  Trozos de fruta madura y blanda
  Galletas saladas
  Cereal seco
  Fruta de lata

Carnes

- **Si elige comida para bebé de carne, elija purés sin agregados.** Tienen más proteínas que las que están mezcladas con algo más. Por ejemplo, 1 bote de comida para bebé de pollo colado tiene el mismo contenido proteínico de 5 botes de comida para bebé de pollo con fideos.
- **Si opta por darle carne que usted prepare,** muélala o píquela finamente y añádale un poquito de agua, leche materna o fórmula. Es más fácil comer carnes de esta manera.
- **Dele una nueva carne a la vez para asegurarse que le caiga bien a su bebé.**
- **Ofrézcale otros alimentos proteicos** tales como frijoles molidos, huevos, queso requesón o queso.

Infantes - Tarjeta 6

Jugos

- Los bebes no necesitan jugo. La leche materna o fórmula tiene toda la vitamina C que necesitan los bebes.
- Si usted decide a dar jugo a su bebé, solamente dé 2 onzas de 100% jugo en un vasito al día.
- Demasiado jugo puede disminuir el crecimiento y el desarrollo, y puede satisfacer a su bebé de manera que ya no querrá comer otros alimentos, tomar leche materna o fórmula.

Plan de Alimentación. Elija la columna que sea mejor para su bebé.

Su bebé puede comer más o menos que lo siguiente. Déjelo decidir cuánto es suficiente. Algunos días comerá más porque estará en una "racha de crecimiento".

	Purés	Alimentos machacados	Alimentos molidos/finamente cortados
Desayuno	Leche materna ó 6-8 onzas de fórmula con hierro 2-3 cucharadas de papilla de fruta 2-4 cucharadas de cereal para bebé	Leche materna ó 6-8 onzas de fórmula con hierro 2-3 cucharadas de papilla de fruta 2-4 cucharadas de cereal para bebé	Leche materna ó 6-8 onzas de fórmula con hierro 2-3 cucharadas de fruta blanda cortada 2-4 cucharadas de cereal para bebés
Almuerzo	Leche materna ó 6-8 onzas de fórmula con hierro 2 cucharadas de papilla de verdura	Leche materna ó 6-8 onzas de fórmula con hierro 2 cucharadas de papilla de fruta 1-2 cucharadas de carne (hecha papilla, molida o picada)	Leche materna ó 6-8 onzas de fórmula con hierro 2 cucharadas de verduras cortadas cocidas 1-2 cucharadas de carne (molida o cortada)
Entre las comidas	Leche materna ó 2 onzas de fórmula o agua en un vasito	2 onzas de agua en un vasito Pan tostado o biscocho	2 onzas de agua en una taza Cereal seco o galleta Zwieback
Cena	Leche materna ó 6-8 onzas de fórmula con hierro 2 cucharadas de papilla de verdura 2 cucharadas de cereal para bebé	Leche materna ó 6-8 onzas de fórmula con hierro 2 cucharadas de papilla de verdura 1-2 cucharadas de carne (hecha papilla, molida o picada) 2 cucharadas de papilla de fruta	Leche materna ó 6-8 onzas de fórmula con hierro 2 cucharadas de verduras cortadas cocidas 1-2 cucharadas de carne (molida o cortada) 1-2 cucharadas de fruta blanda cortada
Antes de domir	Leche materna ó 6-8 onzas de fórmula con hierro	Leche materna ó 6-8 onzas de fórmula con hierro	Leche materna ó 6-8 onzas de fórmula con hierro

07/08 IC# 141-1292

Si quisiera este documento en otra forma, como de letra grande, Braille o audio cassette, llame a 651.201.4444.

Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.

MINNESOTA MDH DEPARTMENT of HEALTH

WIC Program
TDD: 651.201.5797
FAX: 651.215.8951
WEBSITE: HEALTH.STATE.MN.US