



## ALIMENTAR A UN NIÑO DE MÁS EDAD

Así como su bebé quiere explorar al gatear, también está listo para probar diferentes alimentos y texturas. Puede ser el momento de comenzar con frutas y verduras blandas y picadas, tofu, queso e incluso yogurt mezclado con frutas.

### DESARROLLE RUTINAS DE COMIDA Y TENTEMPÍE

- A los bebés les gusta sentarse en una silla alta en la mesa con la familia. Sea paciente, comer puede ser caótico. Así es como aprenden los bebés.
- Empiece a enseñarle a tomar de una taza pequeña, no de una con popote. Se necesita práctica. Ofrézcale agua, leche materna o de fórmula en una taza durante las comidas y tentempiés. A medida que el bebé aprenda a tomar de una taza, beberá menos del biberón.
- Ofrezca de 4 a 8 onzas de agua corriente por día en una taza. Proteja los dientes y la salud del bebé al evitar los jugos, bebidas dulces, refrescos y bebidas deportivas.
- Ofrezca una variedad de verduras y frutas.
- Enseñe al bebé para que disfrute de los sabores de los alimentos sin agregados, azúcares, sal y grasa.

A los bebés les gusta usar sus manos para explorar los alimentos. Así es como aprenden a disfrutar de los alimentos saludables. Cuando el bebé esté listo, deje que empiece a alimentarse solo con una cuchara o con las manos.

#### Estos son algunos buenos alimentos para comer con la mano:

- Pequeños trozos de frutas suaves peladas y verduras cocidas y blandas
- Pequeños trozos de carne, pollo o pavo cocido
- Frijoles cocidos machacados, huevo o tofu
- Pequeños trozos de pan tostado, galletas sin sal o tortilla suave
- Pequeños trozos de queso
- Fideos cocidos y cortados en trozos o arroz



### **Ayude a mantener seguro al bebé:**

- Lave sus manos y las del bebé antes de preparar la comida o alimentarlo.
- Aliméntelo con un tazón, no con un frasco o recipiente. Deseche todo alimento que quede en el tazón. Refrigere toda comida que sobre en frascos o recipientes, y deséchela si lleva más de 2 días guardada.

## **EJEMPLO DE MENÚ**

### **DESAYUNO**

- De 2 a 4 cdas. de melón picado
- ½ huevo cocido y picado
- Leche materna o de fórmula

### **TENTEMPIÉ DE LA MAÑANA**

- De 2 a 4 cdas. de trozos de pimiento cocidos y picados
- De 2 a 4 cdas. de cereal para bebés
- Leche materna, de fórmula o agua

### **ALMUERZO**

- De 1 a 2 cdas. de carne de comida para bebés o pequeños trozos de carne cocida
- De 2 a 4 cdas. de zanahoria cocida y picada
- 1 rebanada de aguacate cortada en cubos
- ¼ de tortilla de harina de trigo integral, cortada en trozos
- Leche materna o de fórmula

### **TENTEMPIÉ DE LA TARDE**

- 2 cdas. de cereal "O's"
- De 2 a 4 cdas. de mango suave y picado
- Leche materna, de fórmula o agua

### **CENA**

- De 1 a 2 cdas. de frijoles pintos o garbanzos blandos machacados
- De 2 a 4 cdas. de brócoli blando y picado
- De 2 a 4 cdas. de arroz
- Leche materna o de fórmula

### **ANTES DE IR A LA CAMA**

- Pequeño trozo de queso
- De 2 a 4 cdas. de peras en rodajas
- Leche materna o de fórmula

