



# La comida para el primer año de tu bebé

Los bebés necesitan diferentes alimentos para cada edad. Aquí verás cuándo el bebé está preparado para probar otros alimentos.

Nacimiento	6 meses	7 meses	8 meses	9 meses	10-12 meses	1 año
<p>Los bebés nacen sabiendo chupar.</p> <p><b>Dale el pecho a tu bebé durante el primer año.</b> Si no lo haces, dale fórmula.</p> <p>Sostén siempre a tu bebé cuando le des el biberón con leche materna o fórmula.</p> <p>La leche se debe sentir tibia en el interior de la muñeca.</p> 	<p>Puedes comenzar a darle a tu bebé <b>puré de frutas y vegetales.</b></p> <p>Prueba primero con 1 vegetal durante 3 días y luego prueba con otro.</p> <p>Puedes comenzar a darle <b>cereales con hierro para bebés.</b> Usa solo <b>1 tipo</b> de cereal. Comienza a darle sorbos de <b>agua</b></p>  <p>Dale de comer con una <b>cuchara.</b></p> <p>Nunca pongas cereal en el biberón porque el bebé puede ahogarse.</p>	<p>Continúa dándole una mezcla de <b>puré de frutas y de vegetales sin agregarles azúcar ni sal.</b></p>  <p><b>Dale alimentos sólidos entre los biberones.</b> A esta edad, tu bebé prueba alimentos nuevos, pero continúa tomando leche materna fórmula.</p> <p><b>No le des jugo a tu bebé.</b></p>	<p>Puedes comenzar a darle a tu bebé puré de alimentos con proteínas. <b>Comienza a darle alimentos nuevos cada 3 días</b></p>  <p>Intenta darle a tu bebé puré de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne de res</li> <li>• Pollo</li> <li>• Pescado</li> <li>• Frijoles</li> <li>• Queso requesón</li> <li>• Yogur solo</li> <li>• Yema de huevo cocida</li> <li>• Tofu</li> </ul> <p>También puedes comenzar a darle a tu bebé:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas y vegetales machacados</li> </ul>	<p>Puedes comenzar a darle a tu bebé <b>alimentos que pueda comer con la mano,</b> como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuadrados de tostada</li> <li>• Galletas saladas</li> <li>• Tortilla blanda</li> <li>• Rebanadas de queso</li> <li>• Vegetales cocidos</li> <li>• Rodajas de frutas blandas</li> </ul>  <p>A los 9 meses, tu bebé puede comenzar a sostener cosas. Deja que tu bebé <b>trate de comer solo.</b> Dale pequeños trozos de comida para que practique levantarla.</p>	<p>Tu bebé puede comer <b>alimentos machacados o picados</b> de los que come la familia.</p>  <p>Deja que tu bebé coma solo con una <b>cuchara o un tenedor blandos.</b></p> <p>Dale 2 o 3 comidas al día, dependiendo de cuánto interés tenga tu bebé en los alimentos sólidos.</p>	<p>Dale a tu bebé 3 comidas diarias y refrigerios.</p> <p>A medida que tu bebé come más alimentos, <b>dale menos leche materna o del biberón.</b></p> <p>Puedes comenzar a darle a tu bebé:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche entera</li> <li>• Huevos enteros (clara y yema de huevo)</li> <li>• Mantequilla de maní</li> </ul>

Los bebés pueden ahogarse si ingieren nueces, semillas, palomitas de maíz, caramelos duros o pegajosos, vegetales crudos, mantequilla de maní, palitos de carne y perros calientes. No le des estos alimentos a tu bebé. Mira a tu bebé mientras come. Evita la miel hasta que tenga 1 año de edad por una cuestión de seguridad alimenticia.

# Destete dirigido por el bebé (lactantes que comen solos)

**Dirigido por el bebé** —tu bebé aprende a comer, sin necesidad de usar una cuchara ni de darle purés

## Destete dirigido por el bebé:

- Permite que el bebé sienta y saboree los alimentos
- Ayuda al bebé a comer solo
- Ayuda al bebé con sus movimientos de ojos y manos y a masticar
- Reduce las mañas y las peleas a la hora de comer

**Todos los bebés saludables pueden comenzar a comer solos desde alrededor de los seis meses.**

## ¿Cómo comenzar?

- **Sienta a tu bebé derecho**, sobre la falda o en una silla alta. El bebé debe estar mirando hacia la mesa y poder mover las manos o los brazos.
- Pon la comida delante del bebé. **Deja que el bebé coja la comida solo.**
- No coloques comida en la boca del bebé. **Déjalo comer solo y elegir cuánto quiere comer.**
- **Dale al bebé agua con las comidas.**



## ¿Qué alimentos puedo darle a mi bebé?

- Frutas blandas, vegetales cocidos, carne, queso, yemas de huevo bien cocidas, pan (o tostadas), arroz, pasta y la mayoría de los pescados.
- **Corta los alimentos en palitos gruesos o en tiras largas.** Deben ser blandos y fáciles de coger o de comer para tu bebé. Comienza a darle alimentos lentamente de modo que tu bebé pueda aprender a manipularlos.



## Mantén seguro a tu bebé

- **NUNCA** dejes a tu bebé solo con la comida
- Asegúrate de que tu bebé este sentado derecho para comer
- No le des a tu bebé nueces enteras ni en trozos
- Corta las frutas pequeñas por la mitad y retira los huesos y semillas
- No dejes que nadie, salvo tu bebé, le ponga comida en la boca
- Explícale cómo funciona el destete dirigido por el bebé a las personas que cuiden a tu bebé