

Introduciendo Comida a un Bebe

Cerca de 4-6 meses

Alimentos puré o machacado

- bebe muestra interés en comida
- bebe puede sentarse

6-7 meses

Machacado o molido

- bebe mantiene comida en boca
- bebe aprende como masticar

8-10 meses

Machacado o pedazos pequeño

- bebe empieza agarrar comida
- interés en alimentarse solo

10-12 meses

Alimentos picados

- dientes empiezan a formarse
- bebe puede alimentarse solo

Frutas



Vegetales



Granos



Carnes



Lácteos



La comida es solo por diversión a esta edad. Probar nuevos alimentos le permite a su bebé practicar comer y experimentar nuevos sabores. Espere 3 días entre comenzar nuevos alimentos.

La comida es solo por diversión a esta edad. Ofrezca comida una o más veces al día. Esté atento a las señales de interés y hambre del bebé.

De Muestra: Menú Diario para Niños

Desayuno

- 1/2 taza de leche
- 1/2 taza cereal Cheerios
- 1 banana, majada

Almuerzo

- Ensalada de huevo (1 huevo cocido, 1/4 taza apio picado, 1 cucharadita de mayo)
- 1 rebanada de pan integral

Bocado de noche

1/2 taza de fresas en rebanadas

1/2 taza de yogur

Bocado de media mañana

- 1/2 taza pasta hecho con 1 oz de queso
- 1/2 taza brócoli cocinado, picado fino
- 1 rebanada de pechuga de pavo, picado (como 1/2 oz)
- 1/2 taza de leche

Cena

Hable con su nutricionista de CHN si tiene mas preguntas!