



Cómo alimentar a los bebés desde los 6 meses hasta los 2 años de edad

Grupos de alimentos



6 a 8 meses

Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que lo pida.

- Ofrezca un alimento nuevo a la vez junto con uno ya conocido. Introduzca un nuevo alimento 2 a 4 días después, según la tolerancia del bebé.
- Inicie con 4 a 6 cucharadas posteras por comida, hasta llegar gradualmente a media taza (4 onzas).
- La frecuencia de comidas debe ser progresiva hasta llegar a 3 comidas diarias a los 8 meses.
- Ofrezca comidas muy espesas o en puré, hasta que aparezca la habilidad de masticar.
- No ofrecer leche de vaca u otros mamíferos.

9 a 11 meses

Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que lo pida.

- La cantidad de alimentos por comida es de media taza (4 onzas).
- Ofrezca al menos 3 comidas diarias y, de acuerdo con el apetito del bebé, 1 o 2 refrigerios.
- Ofrezca alimentos finamente picados, machacados y que el bebé pueda coger con la mano.
- Evite alimentos que por su forma puedan ocasionar atoramientos, como uvas, nueces, ciruelas, uchuvas, tomates cherry.
- No ofrecer leche de vaca u otros mamíferos.

12 a 24 meses

Continúe dando de lactar las veces que la niña o el niño quiera, después de las comidas.

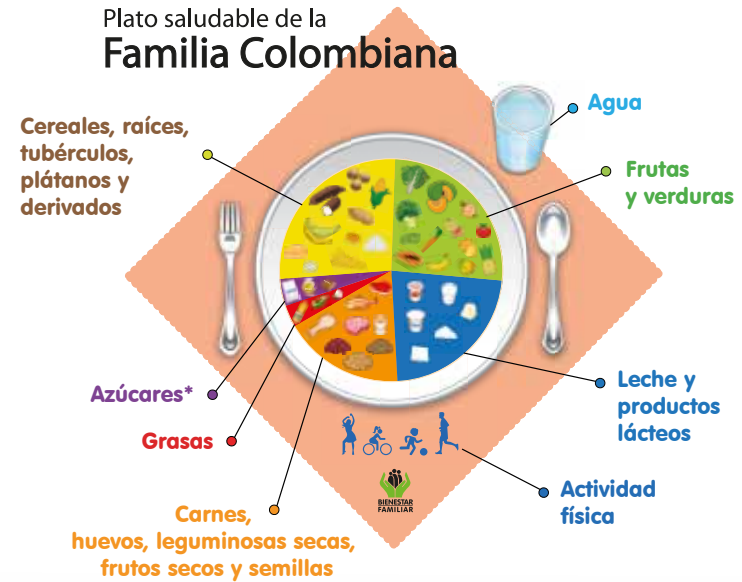
- A los 12 meses, la mayoría de los bebés pueden comer los mismos alimentos que consume el resto de la familia.
- Ofrezca variedad de alimentos sólidos, con algunas texturas modificadas: picados, molidos o trozos pequeños.
- Siempre ofrezca alimentos como uvas, nueces, ciruelas, uchuvas, tomates cherry, hágalo en trozos y observe al bebé mientras los consume.
- A los 12 meses puede iniciar el consumo de leche de vaca entera hervida o pasteurizada.

Puede usar aceite vegetal en las preparaciones. No incluya grasas no saludables (saturadas) que se encuentran, principalmente, en las partes gordas o vetas blancas de la carne, la piel de las aves, la manteca, entre otros de origen animal.

No adicionar azúcar, panela o miel a los alimentos. No ofrecer leches de tarro, compotas comerciales, cereales de caja para bebés, productos de paquete, embutidos ni bebidas azucaradas.

Si el bebé rechaza un alimento experimente (hasta 35 veces) diversas combinaciones, sabores, texturas y preparaciones para que adquiera el gusto por ellos.

En el momento de la alimentación evite la TV, celular y otras distracciones.



Prefiera siempre los alimentos preparados en casa, así como, las frutas y verduras de cosecha de su región.

Permita que el bebé conozca el sabor natural de los alimentos. No adicione sal, azúcar ni condimentos artificiales a las preparaciones.

Incluya diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal, como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos. Las vísceras, como el hígado y la pajarilla, se recomienda una vez a la semana.