

Alimentación saludable para mi bebé

de 0 a 6 meses

Dar solamente **leche materna.**

Leche materna



Dar a libre demanda.

de 6 a 7 meses

Continuar con **leche materna.**

Incluir:

- Verduras:** chayote, calabaza, zanahoria, acelgas.
- Frutas:** manzana, pera, plátano, papaya.
- Cereales:** arroz, maíz, trigo, avena, amaranto, tortilla de maíz, papa, pan y pasta.
- Carnes:** pollo, pavo, pulpa de res cerdo

Dar estos alimentos 2 a 3 veces al día, en papilla.

de 7 a 8 meses

Continuar con **leche materna.**

Aumentar poco a poco la cantidad y variedad de los alimentos anteriores y agregar:

- Leguminosas:** frijoles, lentejas, haba, garbanzo.

Dar estos alimentos 3 veces al día, en papilla, picados finos y machacados.

de 8 a 12 meses

Continuar con **leche materna.**

Aumentar poco a poco la cantidad y variedad de los alimentos y dar:

- Derivados de la leche:** queso blanco y yogur natural.
- Pescado* o huevo cocido.**
- Grasas:** aguacate, aceite.

*Si hay antecedentes familiares de alergia, introducir después del año de edad.

Dar estos alimentos 3 a 4 veces al día, en picados finos y trocitos.

de 1 a 2 años

Continuar con **leche materna.**

Además de los alimentos anteriores, agregar:

- Frutas cítricas:** naranja, mandarina, limón, piña.

Dar 4 a 5 veces al día, en trozos pequeños.

¿Cuántas cucharadas aproximadamente debe comer mi bebé en cada comida?



Cucharada = 15 ml

	VERDURAS	FRUTAS	CEREALES	CARNES	LEGUMINOSAS	DERIVADOS DE LA LECHE	GRASAS	AGUA
6 a 7 meses	2	2	4	1				150 ml
7 a 8 meses	4	4	4	2	1			200 ml
8 a 12 meses	4	4	5	2	1	1	1/2	250 ml
1 a 2 años	6	6	8	3	2	2	1	300 ml

Alimentación saludable para mi bebé

NutriConsejos

Alimenta a tu bebé con amor, paciencia y dedicación.



Hasta los 6 meses únicamente dar leche materna a libre demanda. Ningún otro líquido, ni agua o té.

Empieza con verduras, luego frutas, cereales y al final, carnes.

Iniciar con un alimento nuevo a la vez, en pequeñas probaditas, durante 3 días y luego dar otro alimento, también en probaditas.

Aumenta poco a poco la variedad y la cantidad; cuando veas que ya no quiere comer, no debes forzarlo.



Prepara alimentos naturales con higiene y sin agregar sal, aceite o condimentos.



Permite que toque y juegue un poco con la comida.

Nunca dar:

- Embutidos como jamón o salchicha.
- Jugos, aunque sean naturales, por el exceso de azúcar que tienen.
- Dulces, golosinas o postres.

No se recomiendan:

Los alimentos industriales, de lata o en cajas, porque pueden ser nocivos.

UN HIJO ES UN
SUEÑO CUMPLIDO.

Depende de ti que tu
bebé crezca sano.

La alimentación saludable
de toda la familia es el
mejor ejemplo.