



Comidas en Familia



NOTITAS DEL BEBÉ

Fecha: _____

Mi Nombre: _____

Peso de hoy: _____ Estatura: _____

Después de la visita de hoy, mi meta es...

Ofrezca Alimentos Que la Familia Esté Comiendo

- La hora de la comida es buen momento para compartir en familia.
- Ofrezca a su bebé alimentos en puré o finamente picados que la familia esté comiendo.
- Incluya una variedad de nuevos alimentos. Luego, deje que su bebé decida cuánto quiere comer.
- Acostumbrarse a nuevos alimentos toma tiempo. Puede tomar hasta 10 intentos antes de que su bebé le guste un alimento nuevo.
- Deje que su bebé trate de alimentarse por sí mismo. Él está aprendiendo una nueva destreza y necesita la práctica.
- La carne puede ser más difícil y tomará más tiempo para masticar, esté atenta que a su bebé no se le atore el alimento.

ALIMENTOS PARA OFRECER AL BEBÉ CADA DÍA (8-12 MESES)

Leche Materna o Fórmula

Leche materna: 3-4 veces
Fórmula: 24-32 onzas

Vegetales o Verduras y Frutas

(3-4 cucharadas)
Cocidas, en puré o en trozos

Productos de Grano

(4-6 cucharadas)
Cereal para bebés (con hierro)
Tostadas, galletas o cereales secos para desayuno

Alimentos Ricos en Proteína

(1-3 cucharadas)
Carne cocida sin grasa en puré o en trozos, pollo, pescado, yema de huevo, queso, yogur o puré de legumbres (frijoles, lentejas, etc.)

OFREZCA 3 COMIDAS Y 3 MERIENDAS CADA DÍA

Desayuno en la Mañana

Leche materna *
Cereal Infantil seco

Merienda en la Mañana

Fruta blanda
Yogur

Almuerzo

Leche materna
Verduras cocidas
Papa Cocida
Puré de Legumbres

Merienda en la Tarde

Galletas Saladas
Pequeños trozos de queso

Cena

Leche materna
Ejotes o habichuelas tiernas
Carne en trocitos
Fruta blanda
Pan

Merienda en la Noche

Leche materna
Cereal Infantil seco

* o Formula Infantil

Su bebé aprende observándole comer. Si usted toma decisiones saludables también su bebé lo hará.

