



# 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.**