

6-8 Meses

Cereales

- **Ofrézcale al bebé cereal con una cuchara.** A medida que su bebé se vaya acostumbrando al cereal puede hacerlo más espeso. En unas pocas semanas, su bebé probablemente comerá 1-4 cucharadas, una o dos veces al día. Para los 8 meses, su bebé probablemente comerá 4-8 cucharadas dos veces al día.

Verduras

- **Comience con verduras cocidas solas.** Pruebe zanahorias cocidas y pisadas, espinaca, zapallo, arvejas o frijoles verdes. Pruebe una verdura nueva por vez para asegurarse de que le caiga bien a su bebé. Ofrezca mezclas de verduras cuando su bebé sea más grande.
- **Su bebé normalmente comerá 2-4 cucharadas, dos veces al día.**

Frutas

- **Ofrezca frutas solas.** Déle a su bebé melocotones cocidos y pisados, peras o damascos, bananas pisadas o puré de manzana. Los “postres” de frutas o las frutas con azúcar añadida tienen demasiada azúcar y no suficiente fruta.
- **Pruebe una fruta nueva por vez para asegurarse de que le caiga bien a su bebé.**
- **Su bebé normalmente comerá 2-4 cucharadas, dos veces al día.**

Carnes

- **Ofrezca carnes solas coladas o pisadas.** Algunos bebés aceptarán mejor comer carne si está mezclada con verduras solas.
- **Su bebé normalmente comerá de ½ a 1½ cucharadas, dos veces al día.**



Sugerencias útiles

- **Permita que su bebé decida cuánta leche materna, fórmula o comida es suficiente.** Su bebé comerá más en los momentos en que esté creciendo rápido.
- **Sostenga a su bebé mientras se alimenta y luego acuéstelo.** No acueste al bebé con un biberón.
- **Espere por lo menos 5 días entre alimentos nuevos.** Si un alimento nuevo no le cae bien al bebé y le da dolor de estómago, diarrea, sarpullido u otra reacción, espere un mes para volver a ofrecérselo. Su bebé podrá digerir mejor la comida a medida que crezca.
- **Cuando abra frascos nuevos de comida de bebé esté atenta a que la tapa salte con un “pop”.** Si no hace “pop” podría estar en mal estado. Deséchela o regrésela a la tienda.
- **Siempre use un plato.** No alimente a su bebé directamente del frasco. La saliva hará que la comida se eche a perder más rápido. Al final de una comida deseche lo que quede en el plato. Use la comida de bebé refrigerada dentro de los 2 días de abrirla.
- **Los gustos de su bebé son distintos a los suyos.** La comida de su bebé no necesita sal, azúcar, manteca, margarina, salsa de carne o aderezos. ¡El único aderezo que su bebé necesita es amor!
- **Su bebé podría estar listo para alimentarse por sí mismo y probar algunos alimentos que se pueden comer con las manos.** Estos alimentos deberán ser pequeños y blandos como macarrones o fideos cocidos, verduras blandas y cocidas o frutas maduras, blandas y peladas.



Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.