

Sugerencias para AÑADIR ALIMENTOS SÓLIDOS

6-8 Meses	Cereales infantiles Verduras Frutas Carne
8-10 Meses	Proteína Comida con las manos
10-12 Meses	Alimentos de las comidas de la familia

Guía para una correcta alimentación: De 0 a 12 meses

Esta guía es para ayudarle a saber qué cantidad de cada alimento ofrecer cada día a su bebé. Puede que su bebé coma más o menos que estas cantidades.

La *American Academy of Pediatrics* (Academia Americana de Pediatría) recomienda la lactancia materna exclusivamente durante los primeros seis meses, y que ésta continúe durante los próximo 12 meses o más.

La leche materna y/o fórmula proporcionan todos los nutrientes que los bebés necesitan los primeros seis meses de vida. Se recomienda que a los bebés que tomen leche materna o menos de 32 onzas de fórmula al día se les de gotas de Vitamina D (400 IU de Vitamina D) antes de los dos meses de edad y hasta que los bebés o niños beban al menos 32 onzas de fórmula o leche enriquecida con Vitamina D cada día.

■ DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 4 MESES

Lactancia Materna: Desde el nacimiento hasta las 4 semanas, alimentación a demanda; de 8 a 12 veces o más al día. De 1 a 4 meses, de 6 a 10 veces o más al día.

Leche materna o fórmula enriquecida con hierro: De 16 a 32 onzas al día.

■ DE 4 A 6 MESES

Lactancia Materna: De 6 a 8 veces o más al día.

Leche materna o fórmula enriquecida con hierro: De 26 a 40 onzas al día.

■ DE 6 A 8 MESES

Lactancia Materna: De 4 a 6 veces o más al día.

Leche materna o fórmula enriquecida con hierro: De 24 a 32 onzas al día; comience a ofrecer leche materna o fórmula en una taza.

Cereales infantiles: De 2 a 8 cucharadas diarias dadas al bebé con cuchara.

Verduras: De 4 a 8 cucharadas al día; coladas o en puré.

Fruta: De 4 a 8 cucharadas al día; coladas o en puré.

Carne: De 1 a 3 cucharadas al día; escurridas o en puré.

■ DE 8 A 10 MESES

Lactancia Materna: De 4 a 6 veces o más al día.

Leche materna o fórmula enriquecida con hierro: De 20 a 24 onzas al día; comience a ofrecer leche materna o fórmula en una taza.

Cereales infantiles: De 4 a 8 veces o más al día.

Otros cereales: cereales secos sin endulzar, galletas, trozos pequeños de tostada o zwieback de 2 a 3 veces al día.

Verduras: De 4 a 8 veces o más al día; en puré o trozos pequeños.

Fruta: De 4 a 8 veces o más al día; en puré o trozos pequeños.

Carne/proteína: De 2 a 6 cucharadas al día, carne molida o en trozos pequeños, claras de huevo o frijoles secos cocidos y en puré.

■ DE 10 A 12 MESES

Lactancia Materna: De 4 a 6 veces o más al día.

Leche materna o fórmula enriquecida con hierro: De 16 a 24 onzas al día; aumente la alimentación en taza y disminuya los biberones.

Pan, cereales y otros granos: De 3 a 4 veces al día, ½ rebanada de pan, ½ taza de cereales u otros granos.

Verduras: De 6 a 8 cucharadas al día, en trozos.

Fruta: De 6 a 8 cucharadas al día, en trozos.

Jugo de fruta: no es necesario — pero si se lo ofrece, límitelo a 4 onzas al día y ofrézcalo sólo en una taza. Use sólo jugo de fruta 100%.

Carne/proteína: De 2 a 8 cucharadas al día, en trozos.

Comience cortando alimentos cocinados de comidas de familia como las judías verdes, guisantes, patatas, zanahorias, carne molida sin grasa, frutas blandas peladas o frijoles secos cocidos.