

Empezando Alimentos Sólidos

Empezando Alimentos

Estas pautas son para ayudarlo a saber cuánto de alimentos le debe dar a su bebé cada día. Su bebé puede que coma más o menos de estas cantidades.



Aquí están nuestras Sugerencias para Añadir Alimentos Sólidos

- Lacte/amamante o aliméntelo con fórmula primero.
- Trate los alimentos en cualquier orden.
- Use alimentos que no estén mezclados con otros.
- Trate un alimento nuevo por 3 a 4 días entonces trate otro.



6-9 meses

- **Lacte/amamante** de 3 a 5 veces o más o dé de 6 a 8 onzas de **fórmula** en 3 a 5 comidas (total de 24-32 onzas).
- Ofesca la leche materna, la fórmula, o el agua en una taza o un vaso sin tapa.
- **Grupo de Cereal para Bebés:** Dé de 4 a 6 cucharadas diarias. ¡Alímente con una cucharadita!
- **Grupo de Vegetales:** Dé de 3 a 4 cucharadas diarias, colados o majados.
- **Grupo de Frutas:** Dé de 3 a 4 cucharadas diarias, coladas o majadas.
- **Grupo de Carnes:** Dé de 1 a 2 cucharadas diarias, coladas o majadas.



Empezando Alimentos Sólidos

9-12 meses

- Use alimentos picados como habichuelas tiernas/judías verdes, guisantes, zanahorias, carne magra molida, frutas suaves peladas, papas, y frijoles o habichuelas secas cocidas.
- **Lacte/amamante** en 3 a 4 o más comidas o dé de 6 a 8 onzas de fórmula en 3 a 4 comidas (de 24-32 onzas en total en un día.)
- Continue a ofrecer la leche materna, la fórmula, o el agua en una taza o un vaso sin tapa.
- Aumente el uso de la taza o el vaso, disminuya el uso de la botella.
- Deje que el bebé practique el uso de la cuchara y se alimente con sus dedos.
- **Grupo de Vegetales:** Dé de 3 a 4 cucharadas diarias.
- **Grupo de Frutas:** Dé de 3 a 4 cucharadas diarias.
- **Grupo de Carnes:** Dé de 1 a 3 cucharadas diarias, majadas o picadas finamente. Usted tambien puede darle huevo, pescado, tofu, o rebanadas de queso.
- **Grupo de Panes y Cereales:** Dé la mitad de una rebanada de pan, ½ taza de cereal de bebé, otros artículos de pan de 3 a 4 veces diariamente.



Department of
Health

Women, Infants, and
Children (WIC) Program

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.