



## ALIMENTAR A NIÑOS Y NIÑAS DE MÁS EDAD

Su bebé quiere explorar gateando y también quiere probar diferentes alimentos y texturas. Puede ser el momento de comenzar con frutas y verduras blandas y picadas, tofu, queso e incluso yogur mezclado con frutas.

### DESARROLLE RUTINAS DE COMIDA Y TENTEMPIÉ

- A su bebé le gustaría sentarse en una silla alta en la mesa con la familia. Sea paciente, comer puede ser caótico. Así es como aprende.
- Empiece a enseñarle a tomar de una taza pequeña y abierta, no de una con popote. Se necesita práctica. Ofrézcale agua, leche humana o fórmula en una taza durante las comidas y tentempiés. A medida que su bebé aprenda a tomar de una taza, beberá menos del biberón.
- Ofrezca de 4 a 8 onzas de agua corriente por día en una taza. Proteja los dientes y la salud de su bebé al evitar los jugos, bebidas dulces, refrescos y bebidas deportivas.
- Ofrezca una variedad de verduras y frutas.
- Enseñe a su bebé para que disfrute de los sabores de los alimentos sin agregados, azúcares, sal y grasa.

A su bebé le gustaría usar sus manos para explorar los alimentos. Así es como aprende a disfrutar de los alimentos saludables. Cuando su bebé esté listo/a, deje que empiece a alimentarse solo con una cuchara o con las manos.

#### Estos son algunos buenos alimentos para comer con la mano:

- Pequeños trozos de frutas suaves peladas y verduras cocidas y blandas
- Pequeños trozos de carne, pollo o pavo cocido
- Frijoles cocidos machacados, huevo o tofu
- Pequeños trozos de pan tostado, galletas sin sal o tortilla suave
- Pequeños trozos de queso
- Fideos cocidos y cortados en trozos o arroz



### Ayude a mantener seguro/a a su bebé:

- Lave sus manos y las de su bebé antes de preparar la comida o darle comida.
- Alimente a su bebé con un tazón, no con un frasco o recipiente. Deseche todo alimento que quede en el tazón. Refrigere toda comida que sobre en frascos o recipientes, y deséchela si lleva más de 2 días guardada.

## EJEMPLO DE MENÚ

Siga dándole el pecho al bebé o alimentándolo con fórmula durante todo el día. Ofrézcale pequeñas cantidades de agua durante las comidas y entre las comidas. Aquí le mostramos algunas ideas para las comidas y los refrigerios.

### DESAYUNO

- De 2 a 4 cdas. de melón picado
- ½ huevo cocido y picado

### TENEMPIÉ DE LA MAÑANA

- De 2 a 4 cdas. de trozos de pimiento cocido y picado
- De 2 a 4 cdas. de cereal para bebés

### ALMUERZO

- De 1 a 2 cdas. de carne de comida para bebés o pequeños trozos de carne cocida
- De 2 a 4 cdas. de zanahoria cocida y picada
- 1 rebanada de aguacate cortada en cubos
- ¼ de tortilla de harina de trigo integral, cortada en trozos

### TENEMPIÉ DE LA TARDE

- 2 cdas. de cereal "O's"
- De 2 a 4 cdas. de mango suave y picado

### CENA

- De 1 a 2 cdas. de frijoles pintos o garbanzos blandos machacados
- De 2 a 4 cdas. de brócoli blando y picado
- De 2 a 4 cdas. de arroz

### TENEMPIÉ DE LA NOCHE

- Pequeño trozo de queso
- De 2 a 4 cdas. de peras en rodajas

