



CÓMO ELEGIR CARNES Y TEXTURAS

A medida que su bebé crece y adquiere nuevas habilidades para comer, le encantará probar diferentes texturas y sabores. Recuerde que su bebé seguirá obteniendo la mayor parte de los nutrientes que necesita por medio de la leche humana o fórmula durante el primer año de vida, incluso después de empezar a comer alimentos sólidos.

TEXTURA

Su bebé pasará de papillas a alimentos con más textura a medida que vaya creciendo. Ofrézcale alimentos blandos, triturados con grumos pequeños cuando pueda masticar de lado a lado (no solo de arriba hacia abajo). Pruebe con estos alimentos:

- › Fideos o tallarines cocidos
- › Guisantes cocidos y triturados
- › Puré de manzana
- › Puré de papas
- › Carne molida
- › Galletas saladas
- › Vegetales blandos cocidos
- › Cereal en seco
- › Trozos de fruta madura y blanda
- › Fruta enlatada

CARNES

- › Elija carnes sin acompañamientos y en puré para bebé. Contienen más proteína que las cenas mixtas. Por ejemplo, se necesitan varios frascos de cena de fideos con pollo para igualar la cantidad de proteína de un frasco de pollo colado.
- › Si elige cortes de carne, trítúrela o píquela finamente, y agréguele vegetales o fruta triturados o en puré, agua, leche humana o fórmula. De esta manera, será más fácil comer las carnes.
- › Pruebe un tipo de carne nuevo a la vez para asegurarse de que le cae bien a su bebé.
- › Ofrézcale otros alimentos ricos en proteína, como frijoles triturados, huevos, yogur, queso cottage o queso.



PLAN DE ALIMENTACIÓN

Elija la columna que mejor se adapte a su bebé.

Continúe amamantando, dando pecho o alimentando con fórmula a su bebé a lo largo del día. Ofrezcale a su bebé pequeñas cantidades de agua en las comidas y entre ellas. Su bebé podría comer menos o más que esto. Deje que su bebé decida cuál es la cantidad suficiente. Algunos días, su bebé comerá más debido a pequeños “brotes de crecimiento”.

COMIDA/ BOCADILLO	ALIMENTOS HECHOS PURÉ	ALIMENTOS TRITURADOS	ALIMENTOS PICADOS FINAMENTE O MOLIDOS
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> De 2 a 3 cucharadas de puré de fruta De 2 a 4 cucharadas de cereal para bebé 	<ul style="list-style-type: none"> De 2 a 3 cucharadas de fruta triturada De 2 a 4 cucharadas de cereal para bebé 	<ul style="list-style-type: none"> De 2 a 3 cucharadas de fruta blanda picada De 2 a 4 cucharadas de cereal para bebé
BOCADILLO	<ul style="list-style-type: none"> Leche humana o fórmula, o agua en una taza 	<ul style="list-style-type: none"> 2 onzas de agua en una taza Fruta triturada o cereal en seco 	<ul style="list-style-type: none"> 2 onzas de agua en una taza De 1 a 2 galletas saladas o ½ rebanada de pan tostado
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas de puré de vegetales cocidos 	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas de vegetales triturados De 1 a 2 cucharadas de carne (colada, molida o picada) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas de vegetales cocidos y picados De 1 a 2 cucharadas de carne (molida o picada)
BOCADILLO	<ul style="list-style-type: none"> Leche humana o fórmula, o agua en una taza 	<ul style="list-style-type: none"> 2 onzas de agua en una taza Fruta triturada o cereal en seco 	<ul style="list-style-type: none"> 2 onzas de agua en una taza Cereal en seco o vegetales cocidos o fruta (todo picado finamente)
CENA	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas de puré de vegetales cocidos De 1 a 2 cucharadas de puré de carne 	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas de vegetales cocidos y triturados De 1 a 2 cucharadas de carne (colada, molida o picada) 2 cucharadas de fruta triturada 	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas de vegetales cocidos y picados De 1 a 2 cucharadas de carne (molida o picada) 2 cucharadas de fruta blanda picada