



10 - 12 meses

*Ayude a su Bebé a Aprender Alimentación Saludable*



Su bebé puede ser capaz de ayudar a sostener el biberón, pero no deje que se lo lleve a la cama. Ella puede atragantarse o tener infecciones de oído y caries en los dientes.

Ofrézcale 3 comidas y 2-3 meriendas pequeñas al rededor de la misma hora todos los días. Coma con su bebé. Ella aprende cuando ve a usted, siempre debe permanecer con su bebé mientras come en el caso de que se ahogue.

Use un vaso chico o una taza abierta para dar traguitos de leche materna, fórmula o agua con las comidas y meriendas. Enseñar al bebe a beber de un vaso hara más fácil dejar de depender de la botella en alrededor de 1 año de edad.

*Quando su bebé pueda sentarse y llevar las cosas a la boca, dele alimentos de dedos para que ella pueda aprender a alimentarse por sí misma. Ejemplos:*

- pequeños trozos de plátano
- pasta bien cocida y arroz
- pollo bien cocido, muy finamente picado
- calabaza, guisantes y papas bien cocidos y cortados
- frijoles enlatados o bien cocinados



10 - 12 meses

*Ayude a su Bebé a Aprender Alimentación Saludable*



Su bebé puede ser capaz de ayudar a sostener el biberón, pero no deje que se lo lleve a la cama. Ella puede atragantarse o tener infecciones de oído y caries en los dientes.

Ofrézcale 3 comidas y 2-3 meriendas pequeñas al rededor de la misma hora todos los días. Coma con su bebé. Ella aprende cuando ve a usted, siempre debe permanecer con su bebé mientras come en el caso de que se ahogue.

Use un vaso chico o una taza abierta para dar traguitos de leche materna, fórmula o agua con las comidas y meriendas. Enseñar al bebe a beber de un vaso hara más fácil dejar de depender de la botella en alrededor de 1 año de edad.

*Quando su bebé pueda sentarse y llevar las cosas a la boca, dele alimentos de dedos para que ella pueda aprender a alimentarse por sí misma. Ejemplos:*

- pequeños trozos de plátano
- pasta bien cocida y arroz
- pollo bien cocido, muy finamente picado
- calabaza, guisantes y papas bien cocidos y cortados
- frijoles enlatados o bien cocinados

No le dé al bebé muchos alimentos que están hechos para adultos. A menudo contienen más sal y conservantes.

*Si a su bebé no le gusta cereal infantil puro, he aquí algunos consejos:*

- Mezclarlo con puré de manzana, plátano o cualquier otros alimentos infantiles
- Añadir a yogur
- Revuelvalo con mezcla para panqueques y haga mini-panqueques para ella
- Añadir con pure de aguacate

**Ejemplo de Menú:**

**Desayuno:**

1/4–1/2 taza de cereal o puré de yema de huevo\*  
1/4-1/2 taza de fruta, cortada en cubitos (auto-alimentación)  
4-6 onzas de leche materna / fórmula

**Merienda:**

4-6 oz. la leche materna / fórmula o agua  
1/4 taza de queso en cubitos o verduras cocidas

**Almuerzo:**

1/4-1/2 taza de yogur o queso cottage o carne  
1/4-1/2 taza de verduras color amarillo o color naranja  
4-6 oz. la leche materna / fórmula

**Merienda:**

1 bizcocho o galleta para dientes  
1/4 taza de yogur o fruta picada  
Agua

*\*los bebés con antecedentes familiares de alergias deben evitar los huevos*

**Cena:**

1/4 taza pollo picado, carne o queso de soja  
1/4-1/2 taza vegetales  
1/4 taza de fideos, pasta, arroz, o papas  
1/4 taza de fruta

4-6 oz. la leche materna / fórmula

**Antes de Acostarse:**

6-8 oz. la leche materna / fórmula o agua

(Si leche materna o fórmula, sigue con agua o un cepillo de los dientes)

No le dé al bebé muchos alimentos que están hechos para adultos. A menudo contienen más sal y conservantes.

*Si a su bebé no le gusta cereal infantil puro, he aquí algunos consejos:*

- Mezclarlo con puré de manzana, plátano o cualquier otros alimentos infantiles
- Añadir a yogur
- Revuelvalo con mezcla para panqueques y haga mini-panqueques para ella
- Añadir con pure de aguacate

**Ejemplo de Menú:**

**Desayuno:**

1/4–1/2 taza de cereal o puré de yema de huevo\*  
1/4-1/2 taza de fruta, cortada en cubitos (auto-alimentación)  
4-6 onzas de leche materna / fórmula

**Merienda:**

4-6 oz. la leche materna / fórmula o agua  
1/4 taza de queso en cubitos o verduras cocidas

**Almuerzo:**

1/4-1/2 taza de yogur o queso cottage o carne  
1/4-1/2 taza de verduras color amarillo o color naranja  
4-6 oz. la leche materna / fórmula

**Merienda:**

1 bizcocho o galleta para dientes  
1/4 taza de yogur o fruta picada  
Agua

*\*los bebés con antecedentes familiares de alergias deben evitar los huevos*

**Cena:**

1/4 taza pollo picado, carne o queso de soja  
1/4-1/2 taza vegetales  
1/4 taza de fideos, pasta, arroz, o papas  
1/4 taza de fruta

4-6 oz. la leche materna / fórmula

**Antes de Acostarse:**

6-8 oz. la leche materna / fórmula o agua

(Si leche materna o fórmula, sigue con agua o un cepillo de los dientes)

Adaptado de la Academia Americana de Pediatría

[www.HealthyChildren.org](http://www.HealthyChildren.org)

9/2013

Adaptado de la Academia Americana de Pediatría

[www.HealthyChildren.org](http://www.HealthyChildren.org)

9/2013