



7 – 9 MESES

Ayude a su Bebé a Aprender Alimentación Saludable



La leche materna (o la fórmula infantil con hierro si la leche materna no está disponible) sigue siendo el mejor alimento para su bebé. Nunca apoye el biberón.

Las bebidas dulces no son buenas para su bebé. Evite el agua endulzada con azúcar o miel, pop, bebidas deportivas, té dulce, bebidas de frutas.

Los bebés no necesitan **nada** de jugo. Enseñe a su bebé a beber de un vaso chico o una taza abierta, dando pequeños tragos de leche materna, fórmula o agua.

Comida para bebés de carne y verduras por lo general tienen más nutrientes por porción que frutas o cereales.

A los pocos meses de haber comenzado los alimentos para bebés, ofrezca una variedad de alimentos cada día y deje que su bebé decida cuánto va a comer.

Si su bebé toma pecho la mayoría del tiempo, alimentos infantiles de carne son una buena fuente de hierro y zinc.



7 – 9 MESES

Ayude a su Bebé a Aprender Alimentación Saludable



La leche materna (o la fórmula infantil con hierro si la leche materna no está disponible) sigue siendo el mejor alimento para su bebé. Nunca apoye el biberón.

Las bebidas dulces no son buenas para su bebé. Evite el agua endulzada con azúcar o miel, pop, bebidas deportivas, té dulce, bebidas de frutas.

Los bebés no necesitan **nada** de jugo. Enseñe a su bebé a beber de un vaso chico o una taza abierta, dando pequeños tragos de leche materna, fórmula o agua.

Comida para bebés de carne y verduras por lo general tienen más nutrientes por porción que frutas o cereales.

A los pocos meses de haber comenzado los alimentos para bebés, ofrezca una variedad de alimentos cada día y deje que su bebé decida cuánto va a comer.

Si su bebé toma pecho la mayoría del tiempo, alimentos infantiles de carne son una buena fuente de hierro y zinc.

Si su bebé toma fórmula de WIC, la cantidad de fórmula en los cheques se reducirá con junto a edad. A los 6 meses de edad comenzara a recibir alimentos infantiles de cereales, verduras y frutas de WIC.

Si usted desea hacer sus propios alimentos para bebés, utilice una licuadora o procesador de alimentos, o haga un puré de alimentos blandos con un tenedor. Recuerde lavar todo (incluyendo las manos!) en agua caliente y jabón antes de comenzar. Guarde los alimentos caseros para bebés en el congelador o refrigerador.

Ejemplo de Menú:

Desayuno:

2-4 cucharadas de cereal para bebés
 2-4 cucharadas de puré de fruta
 6-8 onzas de leche materna / fórmula

Merienda:

4-6 onzas de leche materna / fórmula

Almuerzo:

1-2 cucharadas de carne para bebés
 2-3 cucharadas de vegetales para bebés o pure de verdura cocida
 6-8 onzas de leche materna / fórmula

Merienda:

2-4 cucharadas de cereal para bebés
 2-4 cucharadas de puré de fruta

Cena:

1-2 cucharadas de puré de frijoles enlatados
 2-3 cucharadas de puré de papa

2-3 cucharadas de puré de verduras cocidas o de bebé

Antes de Acostarse:

4-6 onzas de leche materna / fórmula
 6-8 oz. la leche materna / fórmula o agua
 (sigue con agua o un cepillo de los dientes)

Adaptado de la Academia Americana de Pediatría

www.HealthyChildren.org

9/2013

Si su bebé toma fórmula de WIC, la cantidad de fórmula en los cheques se reducirá con junto a edad. A los 6 meses de edad comenzara a recibir alimentos infantiles de cereales, verduras y frutas de WIC.

Si usted desea hacer sus propios alimentos para bebés, utilice una licuadora o procesador de alimentos, o haga un puré de alimentos blandos con un tenedor. Recuerde lavar todo (incluyendo las manos!) en agua caliente y jabón antes de comenzar. Guarde los alimentos caseros para bebés en el congelador o refrigerador.

Ejemplo de Menú:

Desayuno:

2-4 cucharadas de cereal para bebés
 2-4 cucharadas de puré de fruta
 6-8 onzas de leche materna / fórmula

Merienda:

4-6 onzas de leche materna / fórmula

Almuerzo:

1-2 cucharadas de carne para bebés
 2-3 cucharadas de vegetales para bebés o pure de verdura cocida
 6-8 onzas de leche materna / fórmula

Merienda:

2-4 cucharadas de cereal para bebés
 2-4 cucharadas de puré de fruta

Cena:

1-2 cucharadas de puré de frijoles enlatados
 2-3 cucharadas de puré de papa

2-3 cucharadas de puré de verduras cocidas o de bebé

Antes de Acostarse:

4-6 onzas de leche materna / fórmula
 6-8 oz. la leche materna / fórmula o agua
 (sigue con agua o un cepillo de los dientes)

Adaptado de la Academia Americana de Pediatría

www.HealthyChildren.org

9/2013