

Alimentación saludable para mi bebé

de 0 a 6 meses

Dar solamente **leche materna.**

Leche materna



Dar a libre demanda.

de 6 a 7 meses

Continuar con **leche materna.**

Incluir:

Verduras: chayote, calabaza, zanahoria, acelgas.

Frutas: manzana, pera, plátano, papaya.

Cereales: arroz, maíz, trigo, avena, amaranto, tortilla de maíz, papa, pan y pasta.

Carnes: pollo, pavo, pulpa de res o cerdo.

Dar estos alimentos 2 a 3 veces al día, en papilla.

de 7 a 8 meses

Continuar con **leche materna.**

Aumentar poco a poco la cantidad y variedad de los alimentos anteriores y agregar:

Leguminosas: frijol, lenteja, haba, garbanzo.

Dar estos alimentos 3 veces al día, en papilla, picados finos y machacados.

de 8 a 12 meses

Continuar con **leche materna.**

Aumentar poco a poco la cantidad y variedad de los alimentos y dar:

Derivados de la leche: queso blanco y yogur natural.

Pescado* o huevo cocido.

Grasas: aguacate, aceite.

*Si hay antecedentes familiares de alergia, introducir después del año de edad.

Dar estos alimentos 3 a 4 veces al día, en picados finos y trocitos.

de 1 a 2 años

Continuar con **leche materna.**

Además de los alimentos anteriores, agregar:

Frutas cítricas: naranja, mandarina, limón, piña.

Dar 4 a 5 veces al día, en trozos pequeños.

¿Cuántas cucharadas aproximadamente debe comer mi bebé en cada comida?



Cucharada = 15 ml

	VERDURAS	+	FRUTAS	+	CEREALES	+	CARNES	+	LEGUMINOSAS	+	DERIVADOS DE LA LECHE	+	GRASAS	AGUA
6 a 7 meses	2	+	2	+	4	+	1							150 ml
7 a 8 meses	4	+	4	+	4	+	2	+	1					200 ml
8 a 12 meses	4	+	4	+	5	+	2	+	1	+	1	+	1/2	250 ml
1 a 2 años	6	+	6	+	8	+	3	+	2	+	2	+	1	300 ml

Alimentación saludable para mi bebé

NutriConsejos

Alimenta a tu bebé con amor, paciencia y dedicación.



Prepara alimentos naturales con higiene y sin agregar sal, aceite o condimentos.



Permite que toque y juegue un poco con la comida.



Nunca dar:

- Embutidos como jamón o salchicha.
- Jugos, aunque sean naturales, por el exceso de azúcar que tienen.
- Dulces, golosinas o postres.



No se recomiendan:

Los alimentos industriales, de lata o en cajas, porque pueden ser nocivos.

UN HIJO ES UN SUEÑO CUMPLIDO.

Depende de ti que tu bebé crezca sano.

La alimentación saludable de toda la familia es el mejor ejemplo.