

Alimentación saludable para mi bebé

de 0 a 6 meses

Dar solamente
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:
Leche de vaca: A partir de los 12 meses de edad.
Frutas cítricas: Naranja, mandarina, limón, piña.
Se integra a la **alimentación familiar saludable.**

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, azúcar 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.



No se recomienda:

Dar leche de vaca antes del primer año de vida.

**TU BEBÉ ES UNA
EXPERIENCIA
DE AMOR.**

**Depende de ti que
crezca sano.**

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