



Horarios y porciones de la alimentación complementaria

De los 6 a los 8 meses de tu bebé

Aumenta progresivamente la frecuencia de comidas para tu bebé, hasta llegar a **3 comidas diarias a los 8 meses**

Seis meses



4 cdtas postreras por comida según el apetito de tu bebé

Siete meses



6 cdtas postreras por comida según el apetito de tu bebé

Ocho meses

Media taza por comida



Medida de una cucharadita postrera **5 ml**



Primero debes darle leche materna y luego complementar con alimentos.



En esta etapa no hay horarios definidos, la alimentación de tu bebé es a libre demanda.



Inicia con una cucharadita y vas aumentando la cantidad de acuerdo al apetito de tu bebé hasta el máximo recomendado.



No adicionar ni sal ni azúcar a los alimentos.



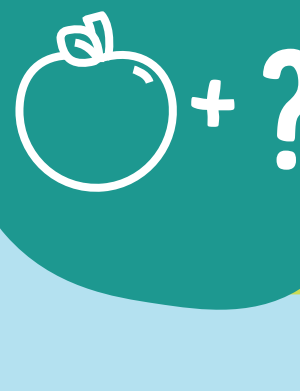
Incluye una porción de alimentos de origen animal (carnes, vísceras, huevos y quesos frescos) en las comidas.



Ofrecerle a tu bebé comidas muy espesas en puré, en papillas o bien machacadas hasta que él desarrolle la habilidad de masticar.



Según la tolerancia de tu bebé, puedes introducir un alimento nuevo cada 2 o 4 días.



Cambia un alimento ya conocido con uno nuevo para que tu bebé lo consuma más fácilmente.



Dale leche materna a tu bebé cada vez que él lo pida.

De los 9 a los 11 meses de tu bebé

En esta etapa el gasto energético de tu bebé aumenta, por lo que además de **3 comidas diarias**, puedes empezar a introducir **uno o dos refrigerios** de acuerdo a su apetito.



Recuerda, también en esta etapa, primero debes darle leche materna y luego complementar con alimentos.

HORARIOS Desayuno 8:00 am * Almuerzo 1:00 pm * Cena 6:00 pm

Media taza en cada comida
4 Oz
3 veces Al día = Desayuno Almuerzo Cena

* = Refrigerios
1 o 2 veces al día



Tu bebé aún debe recibir leche materna a libre demanda.



Incluye una porción de alimentos de origen animal en los comidas.



Tu bebé puede consumir alimentos finamente picados, machacados y que pueda coger con la mano.



No adicionar ni sal ni azúcar a los alimentos.

Según la etapa y el desarrollo de tu bebé, puedes preparar los alimentos en diferentes presentaciones o texturas:

Puré



Machacado



Triturado



Trozos

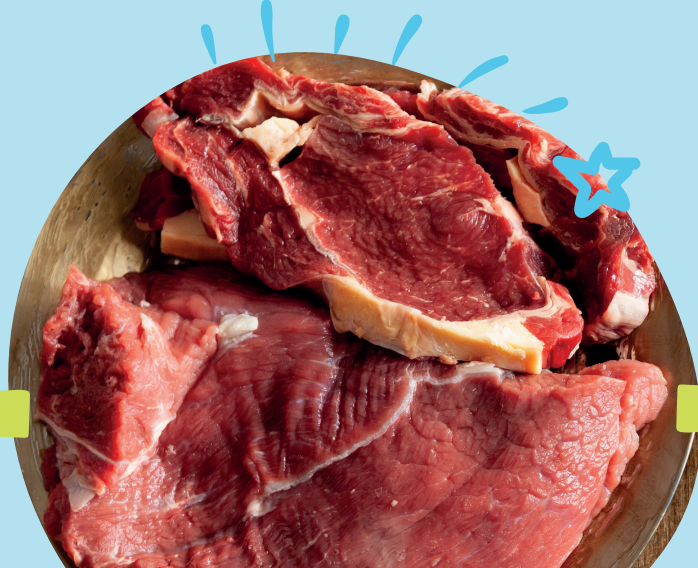


Recomendaciones según su etapa

6 a 8 meses

9 a 11 meses

Deben estar bien picados, desmechados, molidos o triturados.



Carnes

Pueden estar cortados en trozos pequeños para que tu bebé pueda cogerlos.

¡Ten cuidado! El pescado no debe tener espinas.

Utiliza aceite vegetal o mantequilla de vaca para algunas preparaciones que así lo requieran como puede ser un puré.



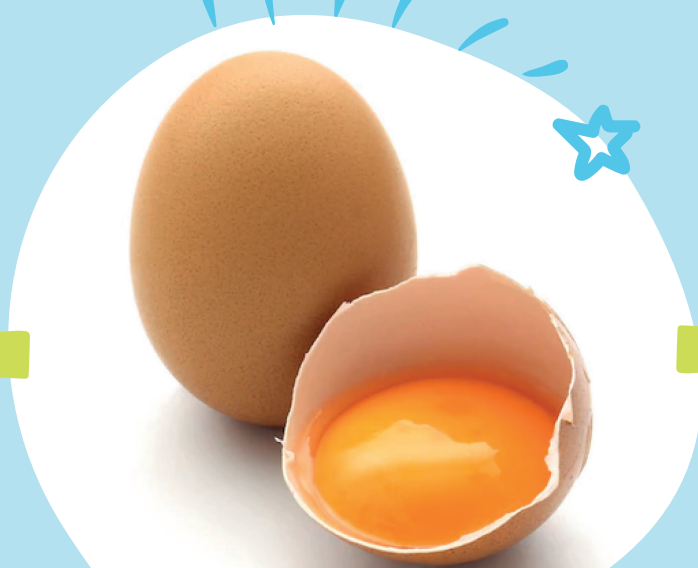
Grasas

Continúa utilizando aceite vegetal y mantequilla de vaca para las diferentes preparaciones, por ejemplo, unos vegetales salteados.

No le des a tu bebé alimentos que contengan grasas TRANS que se encuentran en productos de paquete, margarina y galletas.

Recuerda que tu bebé no debe consumir productos de paquete que contengan grasas TRANS.

Puedes empezar ofreciéndole la yema y si tu bebé la tolera, puedes darle la clara.



Huevos

Puedes darle a tu bebé huevo en todas sus presentaciones, cuidando siempre que esté cocido.

Tu bebé no debe consumir leche entera en esta etapa, sin embargo, el queso fresco lo puede consumir sin sal, en puré o machacado.



Lácteos

Tu bebé puede consumir yogurt y kumis sin azúcar añadida.

Dra. Amparo Russi.
Nutricionista/Dietista

