



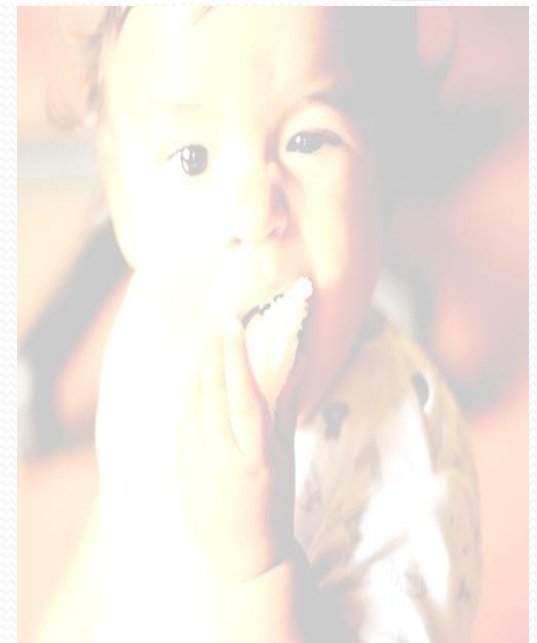
Como Alimentar al Bebé Después de los 6 Meses

Diana María Villota V
Coordinación Operativa IAMI



Importante

- Introducir nuevos alimentos permite al niño conocer diferentes sabores, olores, texturas y consistencias.
- Iniciar con pequeñas cantidades y aumentar poco a poco de acuerdo a la aceptabilidad y tolerancia
- Regular de una manera natural, la cantidad de alimento que necesiten, por lo que el apetito puede variar.
- Evitar alimentos en trozos grandes, hueso, semillas, espinas o pegajosos ya que puede asfixiarse
- Dejar al niño utilizar sus manos para llevar alimentos a la boca, así conoce formas, texturas, etc





Recomendaciones



1. Lavar las manos antes de dar de comer ,preparar u ofrecer alimentos al bebe.
2. Hervir el agua y tener cuidados higiénicos al manipular alimentos.
3. **Leche Materna Exclusiva durante los primeros 6 meses de edad.**
4. Iniciar la alimentación complementaria después de los seis (6) meses de edad y seguir dando leche materna
5. Después de los seis meses ofrecer carne todos los días o pajarilla o hígado una vez a la semana
6. Comer todos los alimentos : frutas, verduras, lacteos,carnes, cereales, leguminosas raíces, tubérculos y plátanos después de los doce meses de edad.



Alimentación Para Menores de 2 Años

GRUPO ALIMENTO	CANTIDAD	6-8 m	9-11 m	12 -24 m
LACTEOS	½ taza yogurt, leche, kumis	2	3	3
FRUTAS	½ banano o manzana, 1 guayaba, 1 taza de papaya o melón	1	1	1
VERDURAS	2 cucharada de alverja o frijol, 1/2 zanahoria	1	1	1
CEREALES, RAICES, TUBERCULOS PLATANOS	¼ taza de arroz , 1 arepa pequeña, 1 pan, 1 papa cocinada	1 a 2	1 ½ a 2	2 a 3
CARNES, HUEVO, LEGUMINOSAS	3 cucharada de carne o pollo 1 huevo	1/2	1	1 1/2
GRASAS	1 cucharadita aceite ¼ aguacate	-	2	3
AZUCARES	3 cucharadita, ½ bocado, 1/4 taza de gelatina	-	1	2

Alimentación Complementaria

Mes a Mes

Mes	Alimento	Preparación	Cantidad
6 Meses	<ul style="list-style-type: none"> •Frutas dulces (banano, mango, papaya, pera, manzana roja, guayaba, granadilla) 	Compotas , jugos, rallada o macerada	1 vez por día Se incluye una fruta cada tres días
	<ul style="list-style-type: none"> •Verduras (zanahoria, ahuyama) 	Papilla, crema o maceradas	1 vez por día
7 Meses	<ul style="list-style-type: none"> •Carnes 	Cremas, sopas	2 veces/día
	<ul style="list-style-type: none"> •Cereales(arroz, avena, maíz) 	Cocinados, sopa o en colada	2 veces/día

Mes	Alimento	Preparación	Cantidad
9 Meses  	<ul style="list-style-type: none"> •Tubérculos (papa, plátano, yuca) •Yema de huevo(amarilla) •Frutas acidas (naranja, mandarina, lulo, piña, fresas) 	<p>Cocinados, sopa o en colada</p> <p>Cocinada</p> <p>Compotas , jugos o en porción</p>	<p>2 veces/dia</p> <p>Diario</p> <p>1 vez por día</p>
10 Meses 	<p>Leguminosas (frijol, alverja, lenteja)</p>	<p>Cocinadas, maceradas o en puré</p>	<p>1 vez/dia</p>
12 Meses 	<ul style="list-style-type: none"> •Huevo completo •Pescados •Leche y derivados lácteos 		

Recuerde

- Iniciar con frutas dulces NO ácidas como: banano y papaya, verduras y hortalizas como espinaca, auyama, zanahoria en puré o papilla, usando lechেমaterna.
- Ofrézcale puré o naco de harina de maíz, avena, arroz.
- Ofrézcale yema de huevo tibio o carne todos los días, pajarilla o hígado una vez a la semana para prevenir anemia.
- Lávese las manos con agua limpia y jabón antes de preparar y servir los alimentos.



Entre los 9 y 11 meses

- El bebé ya puede comer TODAS las frutas, verduras y cereales.
- Utilice alimentos fortificados como: harina de trigo que contiene más vitaminas y minerales.
- Utilice aceite vegetal en pequeñas cantidades para mejorar el sabor de las comidas; no es necesario añadir sal ni azúcar, hasta después del año.
- Combine en el mismo plato frijoles o lentejas con arroz y si es posible con un poquito de carne o vísceras, acompañelo con frutas.
- Hierva por 10 minutos el agua para tomar y preparar jugos.
- Al año el niño o la niña debe comer todo lo que consume la familia en preparaciones adecuadas como purés, carne molida, deshilachada o en cuadritos.
- Después del primer año se pueden introducir leche de vaca o frutas cítricas como: mandarina, limón, fresas.