



**GUÍA DE
ALIMENTACIÓN
PARA BEBÉS
DE 0 A 12 MESES**

 **DR.**
MENA

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA BEBÉS DE 0 A 12 MESES



Esto es solo para brindar ideas de alimentos con los que puedes iniciar, puedes ponerte creativo/a, el punto no es generar estrés.

Siempre trata de alimentar a tu pequeño lo más natural posible, bajo en sal y sin azúcar añadida.

Recuerda llevar a tus hijos a sus consultas de niño sano, donde el pediatra podrá evaluar su progreso. Las consultas de niño sano tienden a ser a la semana de vida, en los meses 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30, volviéndose 1 visita anual al pediatra a menos que el médico indique lo contrario.

06 MESES

Siempre será recomendada la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses. Si no es posible cumplir esto, por el motivo que sea, consulta con tu pediatra para saber alternativas de acuerdo a las necesidades de tu bebé.

La leche materna tiene todo lo que tu bebé necesita en esta etapa, pero es baja en hierro y vitamina D, por lo que deberías preguntar a tu pediatra por suplementación de Vitamina D desde los primeros días de vida de tu bebé y por suplementación de Hierro a partir de los 4 meses. Todo esto hasta que el pediatra lo indique.

6^A7 MESES

Puedes dar todo menos miel o productos que la contengan hasta que cumpla un año. Esto debido al riesgo de sufrir botulismo.

A partir de los 6 meses, algunos bebés pueden sostener cosas y llevarlas a su boca. ¡Déjalo practicar!

Si al sentar al bebé, este no puede mantenerse erguido (se cae hacia adelante) espera un poco más para introducir sólidos.

No tengas miedo de probar alimentos alergénicos, esto puede reducir el riesgo de desarrollar futuras alergias [3, 6]. Lo que puedes hacer es ir agregando los alimentos individualmente y de esa forma, en caso de tener alguna reacción, sabrás cuál alimento la causó y lo podrás evitar. Si en la familia hay antecedentes de alergia o si el bebé es de piel sensible, retrasa los alimentos alergénicos y déjale saber a su pediatra.

Entre los 6-12 meses el agua es permitida con un máximo de 4-8 onzas por día. Por favor, evita los jugos. Siempre será mejor comerse la fruta.

Ve por pasos: Puedes iniciar cambiando el almuerzo y el resto del día dar leche, y así durar 1 semana hasta que se adapten el bebé y tú. Luego agregas el desayuno y duras 1 semana en desayuno, almuerzo y resto leche.

Continúa añadiendo la cena, y así sucesivamente. Casi sin que te des cuenta, tu bebé estará comiendo todas sus comidas. En el horario de las meriendas se puede quedar la leche, a menos que el pediatra indique otra cosa. Aunque aquí se pone como ejemplo tomarse una semana para los cambios, puedes tomarte más tiempo.

Si el bebé rechaza la comida o llora en algún momento, no lo obligues a comer.





**LAS FRUTAS/VEGETALES
AQUÍ SON EJEMPLOS,
PUEDES DAR PURÉ DE
CUALQUIERA.**

MENÚ

LUNES

Desayuno:

1/4 de taza de
puré de manzana

Almuerzo:

1/3 de taza de
puré de brócoli

Cena:

1/2 taza de
caldo de sopa

Desayuno:

1/4 de taza
de avena

Almuerzo:

1 oz de
carne de res

Cena:

1/3 de taza de
aguacate majado

MARTES

MIÉRCOLES

Desayuno:

1/4 de taza de
puré de guineo o
banana

Almuerzo:

1/3 de taza de
puré de papa

Cena:

1/3 de taza de
lentejas licuadas

JUEVES

Desayuno:

1/4 de taza de
harina de negrito

(pide indicaciones al pediatra

de con qué lechepuedes prepararla)

Almuerzo:

1 oz de pollo
(sin piel o "cuerito")

Cena:

1/4 de taza de
puré de yautía

VIERNES

Desayuno:

1/4 de taza de
puré de melocotón

Almuerzo:

1/3 de taza de
habichuelas licuadas

Cena:

1/4 de taza de
puré de batata

Desayuno:

1/4 de taza
de maicena

Almuerzo:

1 oz de lonjas
de jamón
de pavo

Cena:

1/4 de taza
de mangú de
plátano maduro

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno:

1/4 de taza de
puré de lechosa

Almuerzo:

1/3 de taza de
puré de zanahoria

Cena:

1/4 de taza de puré
de auyama

712 MESES

Notas:

Recuerda, nunca miel hasta el año.

No dudes en darle alimentos con textura, esas encías son más resistentes de lo que parecen. Sus primeros dientes pueden comenzar a salir a partir de los 6 meses por lo que texturas un poco frías pueden darle algo de alivio.

LUNES

Desayuno:

rebanadas de manzana recién salida de la nevera para calmar sus encías

Almuerzo:

1 oz de pescado (sin espinas por favor) + brócolis, ¡deja que los agarre el bebe!

Cena:

1/3 de taza de sopa de pollo

Desayuno:

Taza de puré de papa con huevo hervido

Almuerzo:

1 oz de carne de res + habichuelas sin licuar

Cena:

Aguacate + mangú de plátano maduro

MARTES

MIÉRCOLES

Desayuno:

Dale a probar fresas a ver qué tal

Almuerzo:

1/3 de taza de auyama + coliflor

Cena:

1/3 de taza de ensalada verde + salmón

JUEVES

Desayuno:

1/2 Taza de
maicena

Almuerzo:

1/4 de taza de arroz
y dale un muslo de
pollo en su mano

Cena:

1 huevo hervido
con su yema + de
taza de batata

VIERNES

Desayuno:

Rebanadas
de melón

Almuerzo:

1/2 taza de lentejas sin
licuar (que pruebe textura)
+ zanahorias picadas

Cena:

1/3 de taza
de sopa de
pescado

Desayuno:

1/2 taza
de avena

Almuerzo:

1 oz de jamón de
su preferencia
+ de taza de
yautía

Cena:

1/4 de taza de
plátano maduro
+ pechuga a
la plancha

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno:

1 guineo o banana

Almuerzo:

Arroz, habichuela y carne (como buen dominicano)

Cena:

Rebanadas de berenjena + plátano verde



1 AÑO EN ADELANTE:

Pueden seguir la misma guía con algo más de creatividad.

Notas:

Ya puedes dar al pequeño la misma leche que toman los adultos en casa, siempre y cuando esta sea entera (no semidescremada, ni deslactosada, ni nada de eso). Esto puede variar si tu niño/a tiene alguna necesidad nutricional especial.

A partir del año, lo ideal es que los bebés vayan aprendiendo a tomar de vasito o sippy cup y dejen el biberón atrás para los 18 meses.

Puedes dejarlo ensayar con la cuchara, así a los 18 meses podrá usarla bien.

En la consulta de niño sano de los 12 meses, recuérdale al pediatra mandar a hacer analíticas para evaluar sus niveles de hierro, en caso de que necesite ser suplementado.

 DR.MENA