

✦ Para más información sobre servicios y programas para la salud de la familia, llame a la Línea de Información de Salud Familiar al 1-800-942-7434. Nuestro personal habla inglés y español. Estamos listos para ayudarle.

Alimentando a su Bebé de 8 a 12 Meses de Edad

Una buena nutrición es importante para la salud de su niño. Esta guía le ayudará a escoger los alimentos que su niño necesita para crecer sano.

Cuándo dejar de darle el biberón a su bebé

- » Puede dejar de darle el biberón a medida que su bebé empiece a comer más alimentos sólidos y a beber de taza o vaso.
- » Empiece a dejar de darle el biberón a los 9 ó 10 meses de edad.

Consejos para alimentar a su bebé

- » Ofrézcale a su bebé carnes sencillas en vez de platillos con una variedad de carnes.
- » Muela o pique finamente el alimento que le da a su bebé. También puede darle pequeños trozos de alimentos blandos.
- » Cuando su bebé comience a probar nuevos alimentos, dele solamente uno a la vez. Ofrézcale el nuevo alimento por lo menos 2 a 3 veces por semana y esté alerta ante cualquier síntoma de alergia al alimento.
- » Lávele las manos antes de las comidas ya que a esta edad el bebé gatea y toca muchas cosas.
- » Alimente a su bebé durante los tiempos de comida de su familia para establecerle una rutina. Es más probable que su bebé pruebe nuevos alimentos si come en compañía de la familia.
- » No lo obligue ni soborne para que coma. Es más probable que su bebé coma si no se le obliga.
- » Sea paciente. Rechazar alimentos nuevos, derramar la comida y ensuciar todo al comer son comportamientos normales del bebé cuando está aprendiendo a comer.





Lo que su bebé puede hacer a esta edad

- » Sujetar la mano de la persona que le está dando de comer para dirigirla
- » Usar las manos para comer por sí solo y sostener el biberón, taza o vaso
- » Querer manipular la cuchara

Nuevos alimentos que puede ofrecerle a su bebé

A esta edad, puede empezar a darle carne, arroz y fideos (tallarines). A medida que le dé más alimentos sólidos a su bebé, recuerde que éste aún necesita beber diariamente leche materna y leche de fórmula fortificada con hierro.

Intente empezar a darle los siguientes alimentos:

- » Pollo o pavo
- » Carne de res
- » Frijoles (habichuelas, judías) secos cocidos
- » Yema de huevo cocida
- » Arroz
- » Fideos
- » Rebanadas de pan tostadas y galletas
- » Cereal seco



Alimentos que debe evitar

Su bebé aún es demasiado pequeño para comer muchos de los alimentos sólidos porque algunos de estos pueden provocarle reacciones alérgicas o atragantarlo.

A esta edad, **no se les debe dar** a los bebés los siguientes alimentos:

- » Productos lácteos como leche, yogur y queso
- » Dulces como caramelos, galletas o pastel (torta, queque, bizcocho)
- » Nueces de árbol tales como las de nogal (“walnuts”) y pacanas (“pecan nuts”)
- » Vegetales crudos
- » Uvas
- » Miel de abeja
- » Claras de huevo
- » Maní (cacahuates)
- » Mantequilla de maní (cacahuete)
- » Carne
- » Pescado/Mariscos
- » Palomitas de maíz
- » Perros calientes
- » Semillas

Alimentando a su bebé en la etapa de dentición

Si a su bebé le están brotando los dientes, ofrézcale los siguientes alimentos que puede llevarse a la boca con los dedos para aliviarle el dolor:

- » Rebanada de pan tostada
- » Cereal seco
- » Panecillo congelado
- » Galleta para la dentición
- » Galletas
- » Banano congelado entero y sin cáscara