

## Consejos para recordar:

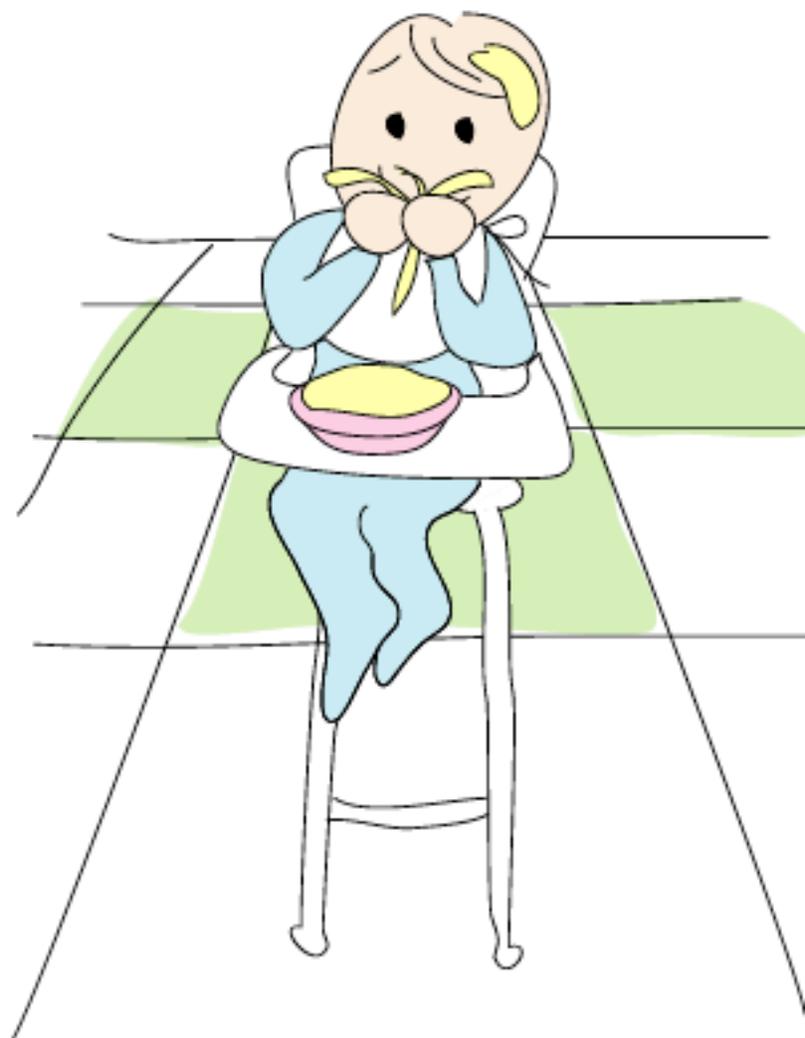
- 1 No dar miel (puede causar una grave intoxicación).
- 2 Conviene no agregar sal y azúcar en las preparaciones, para que el niño se acostumbre a los sabores naturales de los alimentos.
- 3 Se puede incorporar la leche de vaca entera fortificada con hierro recién después del año.
- 4 La avena, trigo, cebada, centeno y sus derivados (pan, galletitas, pastas, etc.) se deben ofrecer recién al octavo mes, porque pueden causar alergia.
- 5 Cuide los dientes del bebé, no darle líquidos azucarados (jugos comerciales y gaseosas) y menos aún en mamadera.
- 6 No le ofrezca alimentos pequeños duros o esféricos (arvejas, nueces, choclos, uvas, etc.), pueden ahogar al bebé.

## Es importante:

- Los bebés siempre rechazan los alimentos que se les ofrecen por primera vez. Tenga paciencia e insista 2 a 3 días después.
- Carnes, aves, pescado y huevos deben ser ofrecidos diariamente, o lo más frecuentemente posible.
- Frutas y hortalizas anaranjadas, deben ser ofrecidas diariamente.
- Incorporar aceite en las comidas (con una cucharadita basta).
- Lavarse las manos antes de preparar la comida y de alimentar al bebé.
- Utilizar recipientes limpios y almacenar los alimentos en un lugar seguro.
- Servir los alimentos inmediatamente después de su preparación.
- Introducir los alimentos de a uno por vez.

**Brindemos a nuestros bebés una alimentación variada para que crezcan fuertes y sanos.**

# ALIMENTACIÓN EN EL 1º AÑO DE VIDA



## La leche materna es el mejor alimento para el bebé durante los primeros meses de vida.\*

\* Sólo en casos debidamente justificados, el equipo de salud puede sugerirle otro tipo de leches llamadas fórmulas infantiles (si tiene que usarlas, elija la más económica); o como segunda opción puede usar leche de vaca entera fortificada con hierro, mezclando 2 partes de leche y 1 de agua agregando 1 cucharadita de té bien colmada de azúcar cada 100 cc de leche ya diluida.

Cerca del sexto mes el bebé ya:

- # Se sienta con y sin apoyo.
- # Toma objetos con la mano.
- # Se interesa por la comida y trata de comer solo.



A los 6 meses llegó el momento de empezar a incorporar alimentos distintos de la leche...

Entre los 6 y 7 meses

### Ofrecer 1 comida al día

**Papilla de verduras y carne**

**Hortalizas:** zapallo, papa, batata, zanahoria, zapallito.  
1/2taza en cocido.

**Carnes:** carne vacuna, pollo, hígado vacuno.  
Tamaño de un bife chico (40g).

**Más:** aceite vegetal. | cucharadita.



### Papilla de cereales y leche

**Cereales:** polenta, almidón de maíz, cereales comerciales precocidos de arroz y de maíz. | compotera.

**Leche:** entera fortificada en polvo o fluida diluida o fórmula.

### Puré de frutas

**Frutas:** Banana madura pisada, pera y manzana ralladas: 1/2 unidad.  
Solás o con yogurt entero: 1/2 pote.



Entre los 8 y 9 meses

### Ofrecer 2 comidas al día

**Incorporar en la alimentación del bebé:**

**Hortalizas:** acelga, chaucha, tomate sin piel.

**Frutas:** naranja, pomelo y mandarina.

**Carnes y huevos:** pescado y yema de huevo.

**Quesos:** blando y semiduros.



**Cereales:** fideos cabello de ángel, sémola de trigo y avena.

**Legumbres:** lentejas, porotos y garbanzos tamizados.

**Pan o bizcochos.**

Aumente la cantidad de comida que le ofrece al bebé a medida que crece.

Dar una mayor consistencia a las comidas. A los 8 meses el bebé ya puede comer alimentos tomándolos ellos mismos con sus manos (trozos de frutas u hortalizas, queso, pan, etc).



Entre los 10 y 12 meses

### Ofrecer 3 comidas al día

Se agrega:

El resto de las hortalizas y las frutas.

Huevo entero.



Ofrecer las frutas y las carnes en pequeños trozos. Después del año, la mayoría de los niños pueden comer prácticamente el mismo tipo de alimentos que los consumidos por el resto de la familia, pero recordar la importancia de priorizar en los niños el consumo de carnes, leche, hortalizas y frutas.



Continuar con la lactancia, la leche es el principal alimento de la dieta del niño.