

## Alimentar a su bebé a partir de los 9 meses aproximadamente



Ofrézcale a su bebé una variedad de texturas suaves como comida bien molida, machacada, hecha puré, en grumos y comida para comer con la mano. Primero, las comidas pueden ser una mezcla de alimentos blandos y hechos puré. Aumentar la textura de la comida ayuda a su bebé a aprender a masticar y tragar. Incluso sin dientes, los bebés pueden masticar la comida. Al año de edad, se deberían ofrecer muy pocas comidas hechas puré. Se puede pisar el alimento con un tenedor y dárselo con cuchara, se lo puede cortar en trozos del tamaño de un arveja o en «tiritas» blandas.

### Ideas de menú

#### Vegetales y frutas

- Trozos de vegetales frescos o congelados cocidos como zanahorias, boniato/camote, calabaza, brócoli, coliflor y habichuelas
- Arvejas congeladas: cocidas o congeladas
- Trozos blandos de fruta fresca pelada y cortada como peras, duraznos, banana o fruta enlatada en jugo o agua, no almíbar
- Melón, uvas, naranjas, frutos rojos, etc. cortados, aguacate en puré

No es necesario ofrecer jugo de 100% fruta

#### Productos a base de cereales

- Busque productos a base de cereales integrales
- Continúe ofreciendo cereal para bebés
- Corteza de pan, tostadas, bagels, tortillas, pan pita, galletas de agua sin sal
- Cereal seco con poca azúcar
- Arroz, pasta, cuscús, cebada
- Raviolos, ñoquis
- Panqueques, torrijas, muffins

#### Alimentos proteicos ricos en calcio

- Entre los 9 y los 12 meses, los bebés a menudo tomarán el pecho de 3 a 4 veces al día
- Introduzca gradualmente leche entera (homogeneizada) entre los 9 y 12 meses cuando el bebé esté comiendo una variedad de comidas
- Después de los 12 meses, se recomienda 16 oz. (500 ml) de leche por día. No le ofrezca más de 750 ml al día.

Se debe usar leche entera (homogeneizada) hasta los 2 años de edad

- Queso rayado o cortado en pequeños cubos
- Requesón o queso cottage
- Yogur entero sin sabor con agregado de fruta en puré
- Sándwich de queso tostado, cortado en pequeños cubos

#### Alimentos proteicos ricos en hierro

- Guisos a base de carne picada: aplastar con un tenedor o picar la carne finamente
- Pastel/albóndigas de carne - cortado en trozos
- Guiso de frijoles, sopa de arvejas, sopa de lentejas o guisos con arroz y tofu
- Huevos enteros cocidos
- Sándwiches de huevo, atún y salmón
- Mantequilla de frutos secos o semillas agregada a cereal caliente o esparcir una capa delgada sobre una tostada

## Ejemplo de menú para bebés de 9 a 12+ meses

Este ejemplo de menú es solamente orientativo. Cada bebé es diferente y puede comer más o menos que las **cantidades indicadas**. **Siga los indicios que le da su bebé para saber cuánto darle de comer.**

Edad	Desayuno	Almuerzo	Cena	Colaciones
9-12+ meses	<p><b>Darle el pecho temprano a la mañana y cuando se lo pida</b> 2 a 4 cdas. (30 a 60 ml) de fruta hecha puré o picada</p> <p>4 a 8 cdas. (30 a 60 ml) Cereal fortificado con hierro para bebés*</p> <p>2 a 4 oz (60-125 ml) leche en una taza abierta</p>	<p>2 a 4 cdas. (30-60 ml) de vegetales en puré o picados</p> <p>2 a 4 cdas. (30-60 ml) de fruta hecha puré o picada</p> <p>1 porción de productos a base de cereales*</p> <p>2 a 4 cdas. (30-60 ml) de carne o proteína vegetal, triturada o picada</p> <p>2 a 4 oz (60-125 ml) leche en una taza abierta</p>	<p>2 a 4 cdas. (30-60 ml) de vegetales en puré o picados</p> <p>2 a 4 cdas. (30-60 ml) de fruta hecha puré o picada</p> <p>1 porción de productos a base de cereales *</p> <p>2 a 4 cdas. (30-60 ml) de carne o proteína vegetal hecha puré o picada</p> <p>2 a 4 oz. (60 a 125 ml) de leche en una taza abierta</p>	<p><b>Dar el pecho cuando se lo pida</b> Agua en una taza abierta</p> <p>Tostada de pan integral cortada en pedacitos o tiritas y 2 a 4 cdas. (30 a 60 ml) de fruta (p. ej. aguacate, ciruelas pasas cocidas o puré de manzana)</p> <p>O</p> <p>2 a 4 cdas. (30 a 60 ml) de yogur entero sin sabor o queso rallado con 2 a 4 cdas. (30-60 ml) de puré de fruta</p>
<p>* Las cantidades son de comida cocinada (cereal, pasta, arroz etc.) Raciones de productos a base de cereales = ¼- ½ rebanada de pan tostado, 2 a 4 cdas. (30-60 ml) de cereales preparados, 2 a 4 cdas. (30-60 ml) de arroz o pasta cocidos</p>				

### Atragantamiento

Toser o tener arcadas son normales y forman parte de aprender a comer. Quédese siempre con su niño y supervise cuando come. Los bebés deben sentarse siempre derechos cuando comen. No le permita caminar con comida en las manos o la boca. Muchas comidas son consideradas inseguras porque pueden bloquear las vías respiratorias. Algunas de las comidas que deben evitarse son los caramelos duros o gomosos, malvaviscos, frutos secos enteros y semillas, palomitas de maíz, frutas secas o tentempiés en escabardientes o brochetas. Comidas que son duras o redondas necesitan una preparación especial. Rebane las uvas, los tomates cherry, las salchichas o los chorizos a lo largo. Ralle o pique los vegetales crudos o las frutas duras. Esparza una delgada capa de mantequilla de maní sobre una tostada o galletitas de agua. Pique bien chiquito alimentos que tienen filamentos como el apio y el ananá.

### Comidas en familia

Siente a su bebé en una silla alta e inclúyalo en la mesa durante la comida de la familia. Ofrézcale pequeños trozos de lo que la familia está comiendo (un trozo de brócoli, algunas zanahorias cocidas y picadas, una albóndiga cortada o un fideo). Al comer con la familia el bebé aprende por el ejemplo mejores hábitos de comer y es una muy buena rutina para desarrollar a una edad temprana.



### Referencias:

Health Canada (2012) *Nutrition for Healthy Term Infants: Recommendations from Birth to Six Months*.  
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/index-eng.php>

Health Canada (2014) *Nutrition for Healthy Term Infants: Recommendations from Six to 24 Months*.  
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/recom-6-24-months-6-24-mois-eng.php>

Revisado por Registered Dietitians Marzo 2023

[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)