



WIC de Nueva Jersey

Guía de alimentación de bebés



Alimentar a tu hijo de 6-7 meses

- Cuando comiences a alimentarlo con sólidos, hazlo con cuchara y desde un recipiente para que tu bebé aprenda a comer bien.
- Nunca pongas cereales ni otros sólidos en el biberón. Poner sólidos en el biberón no ayudará al bebé a dormir por la noche, y puede haber riesgos de ahogamiento y otros riesgos de salud.
- Comienza a ofrecer un vaso.

Bebés amamantados



- Sigue alimentándolo cuando el bebé tenga hambre.
- Los bebés pueden tener un crecimiento repentino a los 6 meses, y es posible que coman con mayor frecuencia.
- Recuerda que las primeras comidas del bebé están pensadas para complementar la leche materna, no reemplazarla.
- Amamantar al bebé antes de ofrecer alimentos sólidos ayudará a proteger tu suministro de leche.

Bebés alimentados con fórmula

24-32
onzas
por día

Tu bebé necesita unas **24-32 onzas por día** de fórmula fortificada con hierro. Para empezar a dejar el biberón, comienza ofreciendo fórmula en un vaso.

GRANOS

Usa leche materna o fórmula para preparar **2-4 cucharadas de cereal infantil fortificado con hierro**, por ejemplo, de avena, cebada, trigo y arroz.

Ofrécelo dos veces por día. **2-4 cucharadas de trozos pequeños de pan seco y galletas para bebés.**

Se pueden añadir comidas para dedos cuando el bebé esté listo, cerca de los 8 meses. Cuando esté listo, ofréclo dos veces por día.

VEGETALES

4-8 cucharadas por día. Vegetales cocidos, hechos puré y pisados, como guisantes, batata, calabaza o zanahoria.

FRUTAS

2-4 cucharadas por día. Frutas cocidas, hechas puré y pisadas, como banana, melocotón o puré de manzana.

PROTEÍNAS

2-4 cucharadas por día. Carnes sin condimentar sólidas, pisadas o hechas puré, pollo, huevos, pescado o legumbres. Se puede agregar yogur suave de leche entera. Mantequilla de cacahuete o frutos secos suave y diluida.

Consulta la sección Consejos para aprender a diluir la mantequilla de cacahuete.

Alimentar a tu hijo de 6-7 meses (continuación)

Estos son algunos ejemplos de tamaños de comidas y bocadillos en el plato.

Desayuno

Leche materna
o fórmula

3 cucharadas
de banana
pisada

2 cucharadas
de cereal de
arroz infantil
preparado

Almuerzo

Leche materna
o fórmula

3 cucharadas
de puré de
guisantes

2 cucharadas
de puré de
pollo

Bocadillos

Leche materna
o fórmula

3 cucharadas
de puré de
manzana

Cena

Leche materna
o fórmula

3 cucharadas
de puré de
zanahoria

2 cucharadas
de cereal de
arroz infantil
preparado