



WIC de Nueva Jersey

Guía de alimentación de bebés



Alimentar a tu hijo de 8-9 meses

- A medida que tu bebé crezca y aprenda habilidades nuevas para comer, prueba con distintas texturas y tipos de comida. Los bebés son curiosos por naturaleza por las comidas nuevas. Si a tu bebé no le gusta una comida nueva la primera vez, vuelve a ofrecérsela después.
- Los bebés conocen la comida oliendo, probando y tocando. Se pueden necesitar **10 intentos** para que coman algo.

Bebés amamantados



- Sigue amamantándolo cuando el bebé quiera.
- Si el bebé parece menos interesado en ser amamantado después de agregar los sólidos, intenta amamantarlo después de darle sólidos.
- La leche materna es la fuente de nutrición más importante para el bebé, incluso después de empezar a darle alimentos sólidos.
- Ofrece leche materna o agua en un vaso.

Bebés alimentados con fórmula

**24-32
onzas
por día**

Tu bebé necesita unas **24-32 onzas por día** de fórmula fortificada con hierro. Ofrece fórmula en un vaso.



GRANOS

4-8 cucharadas por día. Cereales naturales fortificados con hierro para bebés. Arroz o pasta natural. Galletas para bebés, trozos pequeños de pan o tortillas blandas.

VEGETALES

8-12 cucharadas por día. Vegetales cocidos sin condimentar, pisados con tenedor.

FRUTAS

8-12 cucharadas por día. Frutas blandas peladas en bocados. Frutas enlatadas sin endulzar.

PROTEÍNAS

4-8 cucharadas por día. Carnes bien molidas, picadas o en cubos, pollo, huevos, pescado o guisantes cocidos pisados. Queso cottage o queso suave. Mantequilla de cacahuate suave y cremosa untada finamente.

Alimentar a tu hijo de 8-9 meses (continuación)

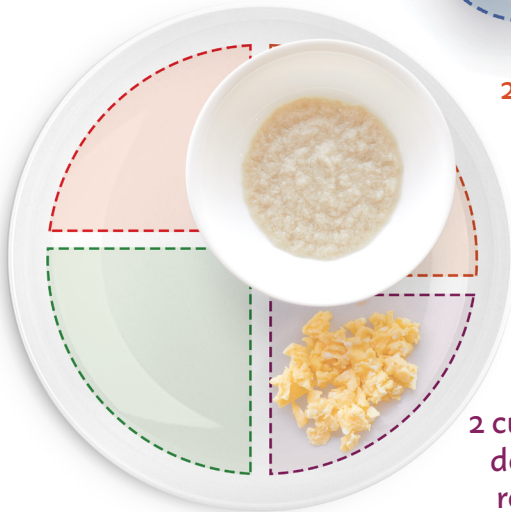
Estos son algunos ejemplos de tamaños de comidas y bocadillos en el plato.

Desayuno

Leche materna
o fórmula



2 cucharadas
de cereal
infantil
de avena
preparado



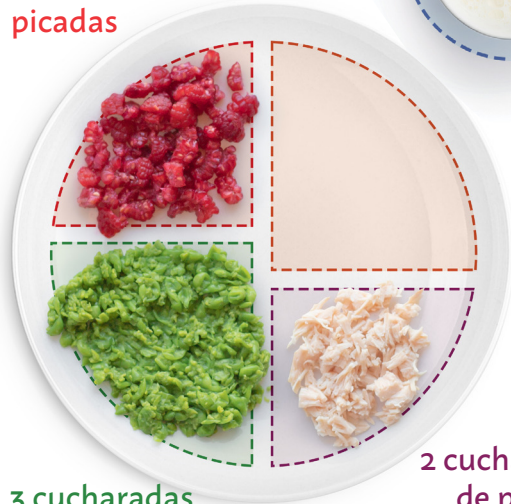
2 cucharadas
de huevos
revueltos

Almuerzo

Leche materna
o fórmula



4 cucharadas
de frambuesas
picadas



3 cucharadas
de guisantes
cocidos pisados

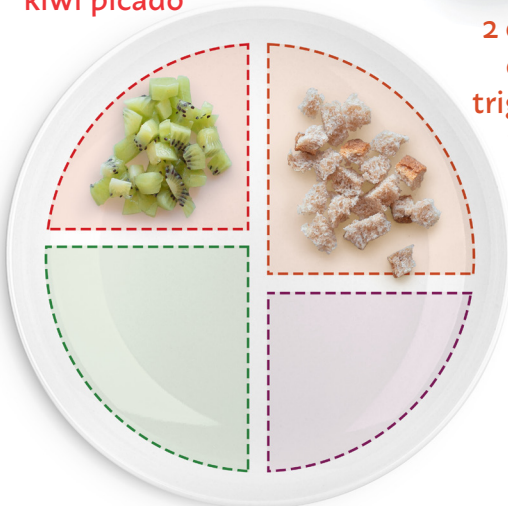
2 cucharadas
de pollo
cocido
picado

Bocadillos

Leche materna
o fórmula



2 cucharadas de
kiwi picado



2 cucharadas
de pan de
trigo en trozos
pequeños

Cena

Leche materna
o fórmula



4 cucharadas de
peras sin endulzar
enlatadas picadas



5 cucharadas
de batata
cocida pisada

2 cucharadas
de arroz
integral
cocido

2 cucharadas
de guisantes
negros cocidos
pisados