



Cómo alimentar a los bebés desde los 6 meses hasta los 2 años de edad

Grupos de alimentos

**6 a 8 meses**

Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que lo pida.



Ofrezca un alimento nuevo a la vez junto con uno ya conocido. Introduzca un nuevo alimento 2 a 4 días después, según la tolerancia del bebé.

Inicie con 4 a 6 cucharadas postreras por comida, hasta llegar gradualmente a media taza (4 onzas).

La frecuencia de comidas debe ser progresiva hasta llegar a 3 comidas diarias a los 8 meses.

Ofrezca comidas muy espesas o en puré, hasta que aparezca la habilidad de masticar.

No ofrecer leche de vaca u otros mamíferos.

Puede usar aceite vegetal en las preparaciones.

No incluya grasas no saludables (saturadas) que se encuentran, principalmente, en las partes gordas o vetas blancas de la carne, la piel de las aves, la manteca, entre otros de origen animal.

**9 a 11 meses**

Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que lo pida.

La cantidad de alimentos por comida es de media taza (4 onzas).

Ofrezca al menos 3 comidas diarias y, de acuerdo con el apetito del bebé, 1 o 2 refrigerios.

Ofrezca alimentos finamente picados, machacados y que el bebé pueda coger con la mano.

Evite alimentos que por su forma puedan ocasionar atoramientos, como uvas, nueces, ciruelas, uchuvas, tomates cherry, hágalo en trozos y observe al bebé mientras los consume.

No ofrecer leche de vaca u otros mamíferos.

No adicionar azúcar, panela o miel a los alimentos. No ofrecer leches de tarro, compotas comerciales, cereales de caja para bebés, productos de paquete, embutidos ni bebidas azucaradas.

**12 a 24 meses**

Continúe dando de lactar las veces que la niña o el niño quiera, después de las comidas.

A los 12 meses, la mayoría de los bebés pueden comer los mismos alimentos que consume el resto de la familia.

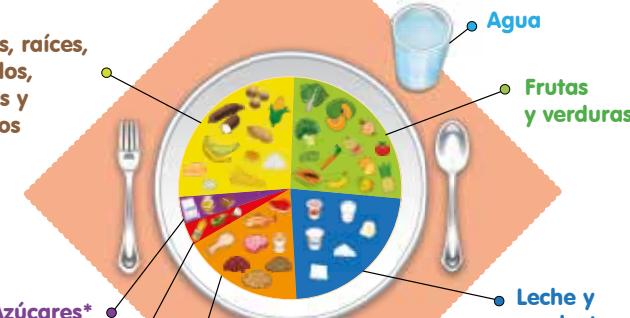
Ofrezca variedad de alimentos sólidos, con algunas texturas modificadas: picados, molidos o trozos pequeños.

Siempre ofrezca alimentos como uvas, nueces, ciruelas, uchuvas, tomates cherry, hágalo en trozos y observe al bebé mientras los consume.

A los 12 meses puede iniciar el consumo de leche de vaca entera hervida o pasteurizada.

Plato saludable de la Familia Colombiana

Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados



Azúcares*

Grasas

Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas

Agua

Frutas y verduras

Leche y productos lácteos

Actividad física



Prefiera siempre los alimentos preparados en casa, así como, las frutas y verduras de cosecha de su región.



Permita que el bebé conozca el sabor natural de los alimentos. No adicione sal, azúcar ni condimentos artificiales a las preparaciones.



Incluya diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal, como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos. Las vísceras, como el hígado y la pajarilla, se recomienda una vez a la semana.

Si el bebé rechaza un alimento experimente (hasta 35 veces) diversas combinaciones, sabores, texturas y preparaciones para que adquiera el gusto por ellos.

En el momento de la alimentación evite la TV, celular y otras distracciones.

Afiche realizado en convenio con:

