

## 2.2. Alimentación de 9 a 11 meses

Entre los nueve y once meses, su hija o hijo debe continuar tomando leche materna cada vez que lo desee, además de consumir papillas y alimentos en trozos pequeños.

**La comida de la niña o niño debe ser variada.** A esta edad, puede ofrecerle pedacitos de pescado fresco.

Es importante dejar que la niña o niño coja sus alimentos, para que aprenda a llevar la comida a su boca.



Añada a la alimentación granos secos, cocinados y aplastados o cortados en trozos muy pequeños, como fréjol, lentejas, arvejas, habas, garbanzos, chochos u otros como los que se muestran en la siguiente página.



▶ LENTEJA



▶ HABAS



▶ GARBANZO



▶ ARVEJAS



▶ CHOCHO



▶ FRÉJOL BLANCO



▶ FRÉJOL ROJO



▶ MAÍZ



PRÁCTICAS  
ADECUADAS



Es aconsejable remojar los  
granos secos la noche anterior,  
para que se ablanden.



No utilice el agua del  
remojo para cocinarlos.

Antes de los diez meses, las niñas y niños deben consumir alimentos sólidos, en pedacitos. Si no lo hacen, pueden tener dificultades para comer en el futuro. Cambie la consistencia de los alimentos poco a poco.

Se recomienda darles tres comidas principales al día y dos colaciones (refrigerios nutritivos), además de leche materna. En cada comida, dele a la niña o niño de cuatro a cinco cucharadas soperas llenas de los alimentos que se sirve la familia.



Las niñas y niños no deben tomar leche o yogur, ni comer queso antes de los doce meses de edad.





MENÚ 1 · COMIDA 1

# Papa, brócoli y carne



MANTENER  
LACTANCIA



LAVAR  
LAS MANOS



LAVAR LOS  
ALIMENTOS



Tiempo de preparación:  
**20 minutos**



## Ingredientes:

- Media papa mediana cortada en trozos pequeños.
- 1 cucharadita de brócoli picado en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de carne de res cortada en trozos pequeños.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

## Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar la papa. Una vez que el agua esté hirviendo, agregar el brócoli y cocinar por tres minutos.
2. Cocinar la carne por separado.
3. Escurrir los alimentos en un cernidor.
4. Desmenuzar la carne, y cortar finamente la papa y el brócoli.
5. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
6. Servir en su plato y con su cuchara.

## Postre de banano

Cortar en trozos muy pequeños la tercera parte de un banano (guineo, plátano).



MENÚ 1 · COMIDA 2

# Plátano verde, pescado y zanahoria



MANTENER  
LACTANCIA



LAVAR  
LAS MANOS



LAVAR LOS  
ALIMENTOS



Tiempo de preparación:  
**20 minutos**



## Ingredientes:

- 2 cucharadas de plátano verde cortado en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de pescado
- 1 cucharada de zanahoria amarilla picada en trozos pequeños.

## Preparación:

1. Pelar el plátano verde y, en una olla con agua, cocinar por diez minutos. Luego, cocinar la zanahoria en la misma agua.
2. Cocinar el pescado en una sartén, con poca agua.
3. Desmenuzar el pescado, con mucho cuidado para no dejar ningún hueso. Cortar finamente el plátano verde y la zanahoria.
4. Servir en su plato y con su cuchara.

## Postre de pera

Cortar en trozos muy pequeños media pera.





MENÚ 1 · COMIDA 3

# Arroz, arvejas y pollo



MANTENER  
LACTANCIA



LAVAR  
LAS MANOS



LAVAR LOS  
ALIMENTOS



Tiempo de preparación:  
**30 minutos**



## Ingredientes:

- 2 cucharadas de arroz crudo.
- 1 cucharada de arvejas.
- 2 cucharadas de pollo cortado en trozos pequeños.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

## Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar el arroz.
2. En otra olla con agua, cocinar las arvejas y el pollo por cinco minutos.
3. Escurrir los alimentos en un cernidor.
4. Desmenuzar el pollo y cortar finamente las arvejas.
5. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
6. Servir en su plato y con su cuchara.

## Postre de manzana

Cortar en trozos muy pequeños  
media manzana.





MANTENER  
LACTANCIA



LAVAR  
LAS MANOS



LAVAR LOS  
ALIMENTOS

## MENÚ 2 · COMIDA 1



Tiempo de preparación:  
**20 minutos**

### Mellocos, pollo y yema de huevo

#### Ingredientes:

- La tercera parte de una taza de mellocos.
- 2 cucharadas de pollo cortado en trozos pequeños.
- La tercera parte de una yema de huevo cocido.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

#### Preparación:

1. Cocinar el huevo hasta que esté duro y separar la clara.
2. En una olla con agua, cocinar los mellocos, hasta que se suavicen. Escurrir en un cernidor.
3. Cocinar el pollo en una sartén, con poca agua.
4. Desmenuzar el pollo y cortar finamente los mellocos y la yema.
5. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
6. Servir en su plato y con su cuchara.

**Postre de melón:** Cortar en trozos muy pequeños media taza de melón.

## MENÚ 2 · COMIDA 2



Tiempo de preparación:  
**20 minutos**

### Fideo, carne y tomate riñón

#### Ingredientes:

- La tercera parte de una taza de fideo pequeño.
- 2 cucharadas de carne de res cortada en trozos pequeños.
- Media cucharada de tomate riñón picado.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

#### Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar el fideo.
2. Cocinar la carne en una sartén, con poca agua. Escurrir en un cernidor.
3. Pelar el tomate, porque la cáscara es muy ácida para su niña o niño.
4. Desmenuzar la carne, y cortar finamente el tomate riñón y el fideo.
5. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
6. Servir en su plato y con su cuchara.

## MENÚ 2 · COMIDA 3



Tiempo de preparación:  
**30 minutos**

### Zapallo, pescado y arroz

#### Ingredientes:

- Media cucharada de zapallo.
- 1 cucharada de pescado.
- 2 cucharadas de arroz.

#### Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar el zapallo, hasta que esté blando.
2. Cocinar el pescado en una sartén, con poca agua, por cinco minutos. Escurrir en un cernidor.
3. Desmenuzar el pescado, con mucho cuidado para no dejar ningún hueso. Cortar finamente el zapallo.
4. Servir en su plato y con su cuchara.

**Postre de sandía:** Cortar en trozos muy pequeños media taza de sandía.