

[Página Principal](#) → [Enciclopedia médica](#) → Dieta y patrones de alimentación en niños de 6 meses a 2 años

## Dieta y patrones de alimentación en niños de 6 meses a 2 años

Una dieta apropiada para la edad:

- Le brinda a su hijo una nutrición adecuada.
- Es adecuada para el estado de desarrollo de su hijo.
- Puede ayudar a prevenir la obesidad infantil.

### Recomendaciones

#### 6 a 8 MESES DE EDAD

A esta edad, su bebé probablemente comerá alrededor de 4 a 6 veces por día, pero comerá más en cada alimentación que en los primeros 6 meses.

- Si le da leche maternizada, el bebé comerá alrededor de 6 a 8 onzas (180 a 240 ml) por cada alimentación, pero no debe comer más de 32 onzas (unos 960 ml) en 24 horas.
- Usted puede empezar a introducir alimentos sólidos a los 6 meses de edad. La mayoría de las calorías del bebé aún deben provenir de la leche materna o de la leche maternizada.
- La leche materna no es una buena fuente de hierro. Así que después de 6 meses, su bebé comenzará a necesitar más hierro en su alimentación. Inicie la alimentación sólida con cereal fortificado con hierro para bebés mezclado con leche materna o leche maternizada. Mézclelo con suficiente leche para que la textura sea muy liviana. Comience ofreciendo el cereal 2 veces al día, con solo algunas cucharadas.
- Usted puede espesar el cereal a medida que su bebé aprende a controlarlo en su boca.
- Usted también puede introducir verduras, frutas y carnes en puré ricas en hierro. Pruebe con guisantes verdes, zanahorias, batatas, calabaza, puré de manzanas, peras, bananos (plátanos) y duraznos.
- Algunos nutricionistas recomiendan introducir unas pocas verduras antes de las frutas. La dulzura de la fruta puede hacer que algunas verduras sean menos atractivas.
- La cantidad que el niño coma variará entre 2 cucharadas (30 gramos) y 2 tazas (480 gramos) de frutas y verduras por día. La cantidad que su hijo coma dependerá de su talla y lo bien que coma frutas y verduras.

Hay varias maneras de cerciorarse de que su bebé está listo para consumir alimentos sólidos.

- El peso de su bebé al nacer se ha duplicado.
- Su bebé puede controlar sus movimientos de cabeza y cuello.
- Su bebé puede sentarse con algún apoyo.
- Su bebé puede mostrarle que está lleno girando su cabeza o no abriendo la boca.
- Su bebé comienza a mostrar interés en el alimento cuando otros están comiendo.

Usted también debe saber lo siguiente:

- Nunca le dé miel a su bebé. Puede contener bacterias que pueden causar [botulismo](#), una enfermedad rara pero grave.
- NO le dé [leche de vaca](#) a su bebé hasta la edad de 1 año. Los bebés menores de un año tienen dificultad para digerir esta leche.
- Nunca deje a su hijo en la cama con un biberón (tetero). Esto puede causar caries. Si su bebé quiere chupar, dele un chupete.
- Use una cuchara pequeña cuando alimente a su bebé.
- Está bien empezar a darle a su bebé agua entre las comidas.
- NO le dé cereal a su bebé en un biberón (tetero) a menos que su pediatra o dietista lo recomiende, por ejemplo, por el reflujo.
- Sólo ofrézcale a su hijo alimentos nuevos cuando tenga hambre.
- Introduzca nuevos alimentos uno a la vez, esperando de 2 a 3 días entre ellos. Así usted puede vigilar si hay reacciones alérgicas. Los signos de una alergia incluyen vómitos, diarrea o salpullido.
- Evite los alimentos con sal o azúcar agregados.
- Alimente a su bebé directamente del frasco sólo si utiliza todo el contenido de este. De lo contrario, utilice un plato para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Los envases abiertos de alimentos para el bebé se deben tapar y se deben guardar en un refrigerador durante no más de dos días.

#### 8 a 12 MESES DE EDAD

A esta edad, usted puede ofrecerle alimentos en pequeñas cantidades. Su bebé probablemente le hará saber que está listo para empezar a alimentarse por sí mismo agarrando el alimento o la cuchara con la mano.

Los buenos alimentos incluyen:



#### Temas de salud relacionados

[Nutrición del bebé y del recién nacido](#)

[Nutrición del niño pequeño](#)

- Verduras cocidas suaves
- Frutas lavadas y peladas
- Galletas Graham
- Tostadas Melba
- Fideos

También puede introducir alimentos para la dentición, tales como:

- Tiritas de tostada
- Panecillos y galletas sin sal
- Galletas para la dentición

Continúe ofreciéndole a su bebé leche materna o leche maternizada de 3 a 4 veces por día a esta edad.

Usted también debe saber:

- Evite alimentos que pueden provocar asfixia, como trozos o rebanadas de manzana, uvas, bayas, pasas, cereales secos, perros calientes, salchichas, mantequilla de maní, palomitas de maíz, nueces, semillas, dulces redondos y verduras crudas.
- Usted puede darle a su hijo yemas de huevo de 3 a 4 veces por semana. Algunos bebés son sensibles a las claras de huevo. Así que NO se las ofrezca hasta después de un año de edad.
- Usted puede ofrecerle pequeñas cantidades de queso, requesón y yogur, pero no leche de vaca.
- A la edad de un año, la mayoría de los niños dejan el biberón (tetero). Si su hijo todavía utiliza un biberón, este debe contener sólo agua.

## 1 AÑO de EDAD

- A esta edad, puede darle a su bebé leche entera en lugar de leche materna o maternizada (fórmula).
- La mayoría de las madres en los Estados Unidos destetan a sus bebés a esta edad. Pero igualmente está bien seguir amamantando si usted y su bebé quieren.
- NO le dé a su hijo leche con contenido bajo de grasa (al 2%, 1% o descremada) hasta después de los dos años. Su bebé necesita las calorías adicionales de la grasa para crecer y desarrollarse.
- A esta edad, su bebé obtendrá la mayor parte de su nutrición de las proteínas, frutas y verduras, panes y cereales y lácteos. Usted puede verificar que su bebé obtenga todas las vitaminas y minerales que necesita ofreciéndole una variedad de alimentos.
- Su hijo comenzará a gatear y caminar y a ser mucho más activo. Comerá cantidades más pequeñas a la vez, pero con más frecuencia (4 a 6 veces al día). Tener a la mano bocadillos es una buena idea.
- A esta edad, su crecimiento se hace lento. No duplicará su talla como lo hizo cuando era un bebé.

Usted también debe saber:

- Si a su hijo no le gusta un alimento nuevo, trate de dárselo más tarde. A menudo se necesitan varios intentos para que los niños se interesen por los alimentos nuevos.
- NO le dé a su hijo dulces ni bebidas endulzadas. Pueden dañar su apetito y causar caries.
- Evite las especias fuertes, la sal y los productos con cafeína, incluso refrescos, café, té y chocolate.
- Si su bebé está muy melindroso, puede necesitar atención, en lugar de alimentos.

## 2 AÑOS de EDAD

- Después de la edad de dos años, la alimentación de su hijo debe ser moderadamente baja en grasa. Al igual que con los adultos, una dieta rica en grasas puede llevar a enfermedades cardíacas, obesidad y otros problemas de salud más adelante en la vida.
- Su hijo debe consumir una dieta que contenga una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos: panes y cereales, carnes, frutas y verduras y productos lácteos.
- Si el agua no tiene flúor, es una buena idea utilizar pasta de dientes o el enjuague bucal con fluoruro agregado.

Todos los niños necesitan mucho calcio para sustentar sus huesos en crecimiento, pero no todos los niños obtienen lo suficiente. Las buenas fuentes de calcio incluyen:

- Leche, yogur y queso descremados o con contenido bajo de grasa.
- Brócoli, verduras cocidas.
- Salmón enlatado (con huesos).

Si su hijo consume una alimentación equilibrada y saludable, no debe necesitar un suplemento de vitaminas. Algunos niños pueden ser selectivos con la comida, pero por lo general obtienen todos los nutrientes que necesitan. Pero si usted está preocupada, pregúntele a su proveedor de atención médica respecto a darle a su hijo un multivitamínico pediátrico.

## Cuándo llamar al proveedor de atención médica de su hijo

Llame a su proveedor de atención médica si está preocupado porque su hijo:

- No está comiendo lo suficiente.
- Está comiendo demasiado.
- Está aumentando demasiado o muy poco peso.

- Tiene una reacción alérgica a los alimentos.

## Nombres alternativos

Alimentar a un niño de 6 meses a 2 años; Dieta apropiada para la edad, niños de 6 meses a 2 años; Alimentación con comida sólida para bebés

## Referencias

American Academy of Pediatrics, Section on Breastfeeding. Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*. 2012;129:e827-41. PMID: 22371471 [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22371471](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22371471).

Parks EP, Shaikhkhail A, Groleau V, Wendel D, Stallings VA. Feeding healthy infants, children, and adolescents. In: Kliegman RM, Stanton BF, St. Geme, Schor NF, eds. *Nelson Textbook of Pediatrics*. 20th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2016:chap 45.

## Última revisión 7/10/2015

Versión en inglés revisada por: Neil K. Kaneshiro, MD, MHA, Clinical Assistant Professor of Pediatrics, University of Washington School of Medicine, Seattle, WA. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Isla Ogilvie, PhD, and the A.D.A.M. Editorial team.

Traducción y localización realizada por: DrTango, Inc.

[Hojee la enciclopedia](#)



A.D.A.M., Inc. está acreditada por la URAC, también conocido como American Accreditation HealthCare Commission ([www.urac.org](http://www.urac.org)). [La acreditación](#) de la URAC es un comité auditor independiente para verificar que A.D.A.M. cumple los rigurosos estándares de calidad e integridad. A.D.A.M. es una de las primeras empresas en alcanzar esta tan importante distinción en servicios de salud en la red. Conozca más sobre [la política editorial](#), [el proceso editorial](#) y [la política de privacidad](#) de A.D.A.M. A.D.A.M. es también uno de los miembros fundadores de la Junta Ética de Salud en Internet (Health Internet Ethics, o HI-Ethics) y cumple con los principios de la Fundación de Salud en la Red (Health on the Net Foundation: [www.hon.ch](http://www.hon.ch)).

La información aquí contenida no debe utilizarse durante ninguna emergencia médica, ni para el diagnóstico o tratamiento de alguna condición médica. Debe consultarse a un médico con licencia para el diagnóstico y tratamiento de todas y cada una de las condiciones médicas. En caso de una emergencia médica, llame al 911. Los enlaces a otros sitios se proporcionan sólo con fines de información, no significa que se les apruebe. © 1997-2018 A.D.A.M., Inc. La duplicación para uso comercial debe ser autorizada por escrito por ADAM Health Solutions.



Reciba alertas por email  [RSS](#)  Síguenos en   

[Exenciones](#) [Derechos de autor](#) [Política de privacidad](#) [Accesibilidad](#) [Criterios de calidad](#) [Visores y reproductores](#)

[U.S. National Library of Medicine](#) 8600 Rockville Pike, Bethesda, MD 20894 [U.S. Department of Health and Human Services](#) [National Institutes of Health](#)

Página actualizada 21 diciembre 2017

