Alimentación desde los 6 a 7 meses de edad

Ahora que ha cumplido los seis meses, deber empezar a comer otros alimentos. No demore el inicio de las tomas porque su hijo necesita proporcionar nuevos alimentos para su crecimiento y desarrollo.

La alimentación de la niña o niño cambia a lo largo del primer año, empezando por papillas.

La lactancia sigue siendo la principal forma de alimentar a su hija o hijo, manténgala día y noche hasta los 24 meses. Ofrézcale leche materna primero y luego los otros alimentos.

Consejos para empezar la alimentación

Ofrezca una comida cada dos o tres días seguidos y controle la respuesta de la niña o niñito. Poco a poco agregue otros alimentos.

Lunes, Miércoles y Viernes: Arroz

Martes, Jueves, y Sábado: Zanahoria

Domingo, Martes y jueves: Papaya

A los siete meses, puede servirle sopas espesas de avena, fideos o cebada. Incluya estos alimentos poco a poco, viendo cómo reacciona su hija o hijo, porque pueden causar intolerancia o alergia debido a que contienen gluten.

No añada sal, condimentos ni endulzantes a los alimentos de la niña o niño.

La niña o niño no debe probar alcohol, gaseosas, pasteles ni conservas.

La niña o niño no debe comer embutidos, carne molida, mariscos ni clara de huevo durante el primer año de vida.

A la hora de comer, su hija o hijo debe estar en un ambiente cómodo y tranquilo, sentado en un lugar seguro con las manos tapadas. Habla con tu hija o hijo mientras lo alimentas.

Higiene en la preparación de los alimentos y en la alimentación

Lavar las manos

Lavar los alimentos

Los utensilios y el lugar donde prepare los alimentos deben estar limpios.

Alimentación de 8 a 9 meses de edad

A los ocho meses, la mayoría de las niñas y los niños están listos para alimentarse por sí mismos. Además de tomar leche materna, deben realizar dos comidas principales: almuerzo y merienda, y dos comidas nutritivas (snacks).

Higiene en la preparación de los alimentos y en la alimentación

Lavar las manos

Lavar los alimentos

Los utensilios y el lugar donde prepare los alimentos deben estar limpios.

Ejemplo: Menú 1

Puré de yuca, carne, zapallo y aguacate

Postre de papaya

Ejemplo: Menú 1

Puré de arroz, vainitas y yema de huevo

Postre de guayaba

A los nueves meses, su hija o hijo debe seguir bebiendo leche materna en todo momento, además de consumir papilla y trozos pequeños.

Añada a la alimentación granos secos, cocinados y aplastados o cortados en trozos muy pequeños.

Consejos

- Es aconsejable remojar los granos secos la noche anterior, para que se ablanden.
- No utilice el agua del remojo para cocinarlos.