



# Guía amigable de alimentación para tu bebé

## Recomendaciones generales

- Lavarse las manos antes de preparar los alimentos y dar de comer al niño.
- Tener una silla de alimentación con cinturón y una vajilla exclusiva para tu niño.
- Los alimentos a usar en la preparación, deben estar en las mejores condiciones, frescos y lavados con desinfectante de alimentos (vinagre o similares).
- Crea una rutina de alimentación en un entorno familiar sin distracciones, evitar la obligación de comer y tener paciencia.
- La temperatura de los alimentos debe ser de tibia a fría.
- Preste atención al niño durante toda la alimentación, no dejarlo solo para evitar que se atore.
- Recordar que es probable que de inicio no le agrade y presente arcadas como parte del proceso (no es atragantamiento).
- El inicio de la alimentación debe ser gradual, si el niño presenta alguna reacción como brote o trastorno digestivo comuníquese con su pediatra.
- En caso de tener preferencia por técnicas de alimentación especiales (como Baby-Led Weaning, BLISS), se recomienda consulta con nutrición pediátrica para su guía personalizada.
- Si la familia cuenta con una dieta vegetariana consulta con tu nutricionista pediátrico las recomendaciones para el inicio de la alimentación.
- El biberón es de uso exclusivo de leche.
- Evitar ofrecer azúcares como azúcar, panela, raspadura, jugos de fruta, jarabes de maíz, agares, miel hasta los 2 años.
- Evitar dar a tu bebé frutos secos enteros, alimentos duros, pequeños o chiclosos que puedan provocar atragantamiento.

## Métodos de preparación sugeridos

- Cortar los alimentos en tamaños que el niño los pueda tomar (2 dedos de adulto) de textura blanda o papillas grumosas.
- Preferir las preparaciones al horno, vapor, plancha, estofado antes que frito.
- Usar condimentos naturales como ajo, cebolla, perejil, pimienta, culantro.
- Preparar mezclas nutritivas con cereales, frutas, tubérculos y vegetales, agregando leche materna según la edad para hacer sopas sustanciosas que pueden incluir proteína animal.

**0 a 5 meses. Leche Materna**

**5 a 8 meses. El alimento principal es la Leche Materna**

Introducir un alimento nuevo cada 2-3 días. Puedes escoger entre los ejemplos presentados a continuación de un grupo diferente cada vez.



### Granos, raíces y tubérculos

\*Maíz, arroz, trigo, avena, papa, camote, quinua, \*lentejas, \*soya, \*garbanzo, \*fréjol, \*arveja, \*chocho

- Consumir cocidos y aplastados •



### Frutas

Plátano, papaya, melón, sandía, guayaba, granadilla con pepas, pera, manzana, frutilla, frambuesa, arándano, piña, mandarina



### Verduras

Zanahoria, sambo, zapallo, zuquini, brócoli, apio, berenjena, pepino, tomate, vainitas, pimienta, coliflor, espárragos, champiñones



### Proteínas

Pollo, pavo, res, pescado, hígado, camarón, huevo, yogurt natural sin azúcar



### Grasas

Mantequilla de maní o almendras, aceites, alcaparras, aguacate, aceite de oliva

### No consumir

Acelga, hojas de espinaca, habas, sal, azúcar, miel, edulcorantes, leche de vaca, café, bebidas gaseosas, panela, infusiones o té, frutos secos enteros.

## Ejemplo



**Lunes y Martes**  
Quinua



**Miércoles y Jueves**  
Quinua y zanahoria



**Viernes y Sábado**  
Quinua Zanahoria y Pollo



**Domingo**  
Pollo Zanahoria y Arroz

## ¿Cómo podemos iniciar?

- Alimentar 2 veces al día incrementando gradualmente las porciones.
- Papillas con textura grumosa o pedazos de 2 dedos. (1/3 a 1/4 de taza.)
- Agua 2-4 oz a lactantes con leche materna, 4-6 oz a lactantes con fórmula.

## 9 a 11 meses.



Introducir gradualmente hojas verdes, habas



Incluir todas las frutas y verduras



3 veces al día (incluir alimentos de todos los grupos)



Cantidad 1/2 taza



Modificar la textura y el tamaño hasta pedazos de tamaño bocado



Agua hervida o de botellón a libre demanda

## 12 meses.



Dieta familiar



Introducir sal con moderación



Iniciar con leche de vaca



Evitar azúcar (ejemplo: caramelos)

### Evitar



Evitar frutos secos enteros y alimentos redondos, duros, pequeños o pegajosos que puedan causar atragantamiento.