



ELEGIR TEXTURAS Y CARNES

A medida que los bebés crecen y aprenden nuevas habilidades para comer, les encantará probar texturas y sabores distintos. Los bebés aún obtienen la mayor parte de su nutrición de la leche materna o la fórmula durante el primer año de vida, incluso después de que comienzan a comer alimentos sólidos. Los bebés deben ser supervisados mientras prueban nuevos alimentos y texturas.

TEXTURAS

Los bebés pasarán de los alimentos en puré a los alimentos con más textura a medida que crezcan. Ofrezca alimentos blandos y machacados con trozos pequeños cuando su bebé pueda masticar de lado a lado (no solo arriba y abajo).

Pruebe estos alimentos:

- Fideos cocidos
- Puré de guisantes cocidos
- Trozos de fruta blanda madura
- Cereal seco
- Puré de papas
- Puré de manzana
- Galletas
- Verduras blandas cocidas
- Fruta enlatada
- Carne molida
- Yogurt
- Atún claro enlatado

CARNES

- Elija carnes simples y en puré para bebés. Tienen más proteínas que las cenas mixtas. Por ejemplo, se necesitan varios frascos de sopa de pollo con fideos para igualar la proteína en un frasco de pollo colado.
- Si elige carne de mesa, debe molerla o picarla finamente, y agregar verduras o frutas machacadas o en puré, agua, leche materna o fórmula. De esta manera, será más fácil comer las carnes.
- Picar la carne lo suficiente para evitar atragantarse.
- Puese una carne nueva a la vez para asegurarse de que vaya bien con su bebé.
- Ofrezca otros alimentos con proteínas como puré de frijoles, huevos, yogurt, queso cottage o queso.

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Elija la columna que sea mejor para su bebé. Los bebés pueden comer más o menos que esto. Que ellos decidan cuánto es suficiente. Algunos días comerán más porque tienen pequeños “etapas de crecimiento acelerado.” Se debe vigilar a los bebés mientras comen para asegurarse de que los alimentos tengan la textura adecuada. Si los bebés muestran signos de asfixia, es posible que necesiten una textura diferente o que no estén listos para comer.

COMIDA/ TENEMPLÉ	ALIMENTOS HECHOS PURÉ	ALIMENTOS MACHACADOS	MOLIDOS FINAMENTE
DESAYUNO	Leche materna o de fórmula De 2 a 3 cdas. de puré de fruta De 2 a 4 cdas. de cereal infantil (avena, cebada, multicereales, etc.)	Leche materna o de fórmula De 2 a 3 cdas. de fruta machacada De 2 a 4 cdas. de cereal infantil (avena, cebada, multicereales, etc.)	Leche materna o de fórmula De 2 a 3 cdas. de fruta suave picada De 2 a 4 cdas. de cereal infantil (avena, cebada, multicereales, etc.)
TENEMPLÉ	Leche materna o de fórmula	2 onzas de agua en una taza Fruta machacada o cereal seco	2 onzas de agua en una taza De 1 a 2 galletas o ½ rebanada de pan tostado
ALMUERZO	Leche materna o de fórmula 2 cdas. de puré de verdura cocida	Leche materna o de fórmula 2 cdas. de puré de verduras De 1 a 2 cdas. de carne (colada, molida or picada)	Leche materna o de fórmula 2 cdas. de verdura cocida picada De 1 a 2 cdas. carne (molina o picada)
TENEMPLÉ	Leche materna o de fórmula	2 onzas de agua en una taza Fruta machacada o cereal seco	2 onzas de agua en una taza Cereal seco o fino, fruta picada o verdura cocida
CENA	Leche materna o de fórmula 2 cdas. de puré de verdura cocida De 1 a 2 cdas. de puré de carne	Leche materna o de fórmula 2 cdas. de puré de verduras cocidas De 1 a 2 cdas. de carne (colada, molida o picada) 2 cdas. de fruta machacada	Leche materna o de fórmula 2 cdas. de verdura cocida picada De 1 a 2 cdas. de carne (molida o picada) 2 cdas. de fruta suave picada
SNACK	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula

Para obtener más información sobre WIC y ubicar una clínica cerca de usted, visite signupwic.com.

WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Lea la declaración completa sobre sus derechos civiles en www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs.

Programa WIC de Idaho ● Forma WIC 355 ● 11/2022
Adaptado con permiso de Minnesota WIC



IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

