

Es probable que tu bebé de 7 meses haya comenzado a comer alimentos sólidos y esté mostrando más interés en la comida y la hora de comer en familia. El mes pasado, hablamos sobre comenzar con sólidos como el cereal para bebés. Una vez que tu bebé se sienta cómodo con el cereal para bebés fortificado con hierro, querrás comenzar a agregar otros alimentos a su dieta. Las verduras y las frutas son especialmente importantes para la buena salud y ahora es el momento de ayudar a tu bebé a desarrollar opciones de alimentación saludables para toda la vida.

Disfruta de esa mirada de asombro cuando tu bebé prueba por primera vez un vegetal nuevo. Puedes comenzar con puré de verduras cocidas que estaban frescas o congeladas, o puedes decidir comprar alimentos para bebés en la tienda. Si preparas tus propios alimentos para bebés, deja que el bebé experimente el sabor natural de la verdura sin agregar sal ni azúcar. Las verduras enlatadas tienen demasiada sal y sus riñones jóvenes tienen dificultades para tolerarlas.

Recuerda introducir nuevas verduras y frutas de una en una. Observa a tu bebé de cerca durante 3 a 5 días para detectar cualquier reacción. Espera a introducir alimentos mixtos como cereales mixtos, vegetales mixtos y cenas y postres hasta que tu bebé haya probado cada ingrediente individualmente para asegurarte de que puede tolerarlos.

### Cubos de aprendizaje: Los líquidos y el cuidado dental



Una vez que le salen los dientes a tu bebé, pueden desarrollar caries. Cualquier líquido con azúcar, agregado o de origen natural, puede causar caries, por lo que solo ofrécele leche materna o fórmula en un biberón o taza a la hora de comer. Como se mencionó el mes pasado, los bebés no necesitan jugo de frutas hasta los 12 meses o más y luego solo de 1 a 2 onzas



por taza. Demasiado jugo demasiado pronto también puede afectar el apetito de tu bebé. Estará demasiado lleno para comer y beber los otros alimentos nutritivos que necesita. Demasiado jugo también puede causar diarrea.

Tu bebé tampoco necesita bebidas que no sean buenas para sus dientes o su cuerpo en crecimiento, como:

- Sodas y otros líquidos endulzados
- Bebidas que contienen edulcorantes artificiales
- Bebidas que contienen cafeína: té, café y bebidas energéticas
- Infusiones de hierbas

El cuidado dental es un gran hábito para comenzar temprano. Incluso si tu bebé no tiene dientes, puedes limpiarle las encías suavemente con un paño húmedo limpio o una gasa después de cada comida y refrigerio. Para mantener sus encías y dientes sanos, no lo acuestes con un biberón o una taza entrenadora. Y si le ofreces una taza entre comidas y bocadillos, simplemente ofrécele agua para evitar exposiciones frecuentes a los líquidos que causan caries.

Los patrones de alimentación de tu bebé pronto comenzarán a parecerse a los hábitos alimenticios del resto de tu familia. Come cereal una o dos veces al día, puede estar comiendo frutas y verduras, y puede estar trabajando para recoger alimentos blandos y “gomosos”. ¿El bebé ya se ha unido a la familia a la hora de comer? ¡Ahora es un buen momento! Se

beneficiará no solo de comer alimentos saludables, sino también del tiempo social.

**¡Disfruta de las habilidades de crecimiento de tu bebé mientras alimentas al más pequeño!**

## Directrices para la alimentación de bebés sanos, desde el nacimiento hasta los 12 meses de edad

Edad	Leche materna o fórmula infantil	Productos a base de granos	Verduras	Frutas	Alimentos ricos en proteínas
Del nacimiento a los 6 meses	Desde el nacimiento hasta los 6 meses Los recién nacidos amamantan de 8-12 veces al día. Los bebés alimentados con fórmula deben consumir de 2-3 onzas de fórmula cada 3-4 horas y a los 6 meses consumir 32 onzas / día.	Ninguno	Ninguna	Ninguna	Ninguno
6-8 meses	Los bebés amamantados continúan amamantando según el consumo. Los bebés alimentados con fórmula ingieren alrededor de 24-32 onzas. Las cantidades varían según la evaluación nutricional individual. La ingesta de leche materna o de fórmula puede disminuir a medida que aumentan los alimentos complementarios	Aproximadamente 1-2 onzas de cereales infantiles fortificados con hierro, pan, trozos pequeños de galletas saladas	Aproximadamente 2-4 onzas de verduras cocidas, simples, coladas / en puré / machacadas	Aproximadamente 2-4 onzas de frutas simples, coladas / en puré / machacadas	Aproximadamente 1-2 onzas de carne, aves, pescado, huevos, queso, yogur o legumbres; todos colados / hechos puré / machacados
8-12 meses	Guíe / anime a las madres que amamantan y continúe apoyando a las madres que eligen amamantar más allá de los 12 meses. Los bebés alimentados con fórmula ingieren alrededor de 24 onzas. Las cantidades varían según la evaluación nutricional individual	Aproximadamente 2-4 onzas de cereales infantiles fortificados con hierro; otros granos: galletas para bebés, pan, fideos, maíz, sémola, trozos de tortilla blanda	Aproximadamente 4-6 onzas, molidas / finamente picadas / cortadas en cubitos	Aproximadamente 4-6 onzas, molidas / finamente picadas / cortadas en cubitos	Aproximadamente 2-4 onzas de carne, aves, pescado, huevos, queso, yogur o puré de legumbres; todos molidos / finamente picados / cortados en cubitos

Reimpreso de USDA, Nutrición y alimentación infantil de WIC. Abril de 2019

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://www.bookstore.ksre.ksu.edu)

La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, dé crédito a Sandy Procter, Ph.D, RD / LD, y Lisa Martin, MPH, RD / LD, *Alimentando al más pequeño: 7 meses*, Universidad Estatal de Kansas, agosto de 2021.

### Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.