

# La textura de los alimentos cambiará de los 6 a los 12 meses

El bebé va a comer diferentes tipos de alimentos en etapas a través de los siguientes seis meses. Cada bebé se desarrolla a su propio paso. Asegúrese de que ella puede comer y tragar una textura de alimento antes de añadir la siguiente.

**1** Suave y fina  
(alrededor de los 6 meses)



**2** Pasada por un cedazo o en puré  
(alrededor de los 6-7 meses)



**3** Aplastada suave con algunos grumos o bolitas  
(alrededor de los 7-8 meses)



**4** Molida o cortada en pedacitos chiquitos  
(alrededor de los 8-9 meses)



**5** Pedacitos de alimentos suaves que se comen con las manos  
(alrededor de los 9-10 meses)



Para los 12 meses, el bebé puede comer variedad de texturas. El bebé puede también comer muchos de los mismos alimentos que come el resto de la familia. Aplaste o muele o corte los alimentos en pedazos chiquitos y suavécitos.

## Guías de alimentación segura

- Alimente a su bebé de un plato hondo o plato, no del frasco de comida de bebé.
- Tire cualquier comida que quede en el plato hondo. Los gérmenes de la boca del bebé pueden hechar a perder la comida que quede.
- Guarde el frasco de comida de bebé que está abierto. Térelo en 2 días si no se usa.
- Siempre quédese con su bebé cuando ella esté comiendo.
- Sostenga usted la botella, tetera, o mamila cuando le dé de comer al bebé.

No detenga la botella con algo o deje que ella sostenga la botella, tetera, o mamila sola

## Alimentos que se comen con las manos

El bebé está listo para los alimentos que se comen con las manos cuando el bebé puede detener cosas entre el dedo gordo y el dedo índice, esto pasa usualmente a los 8-9 meses de edad.

Los alimentos que se comen con las manos hacen menos tiradero. Le ayudan al bebé a alimentarse sola. Buenas opciones son pedacitos de alimentos suaves que se derriten en la boca del bebé.

Buenas opciones son:



Frutas peladas o enlatadas cortadas en pedacitos como plátano, duraznos, y peras.



Verduras o vegetales cocinados suaves y cortados en pedacitos.



Cereal seco, pasta de macarrón cocida, pedacitos de pan, pan tostado o galletas sin sal.



Este trabajo está licenciado bajo Creative Commons Atribución No Comercial-NoDerivs 3.0 Licencia. No aportada. Usted es libre de imprimir y compartir, nada más no puede cobrar, o usar en partes o vender.

**NOODLE SOUP**

Extraído de *Feeding Your Baby*  
Age 6-12 Months (#1664).  
800-795-9295 • [NoodleSoup.com](http://NoodleSoup.com)