Para cuidadores: La alimentación de un bebé durante su primer año

La edad del bebé	Cuando el bebé pueda...	Sirva estos alimentos en el CACFP:
Desde el nacimiento hasta los 5 meses	<ul style="list-style-type: none"> Solo succionar y tragar 	<p>Solo líquidos</p> <ul style="list-style-type: none"> Lecha materna Fórmula fortificada con hierro
Alrededor de los 6 a los 8 meses	<ul style="list-style-type: none"> Mover el labio inferior o superior hacia dentro al retirarse la cuchara de la boca Mover la lengua arriba y abajo Sentarse con ayuda Tragar comida sólida blanda sin atragantarse Abrir la boca cuando ve la comida Beber de un vaso con ayuda, con derrame 	<p>Sirva los líquidos mencionados arriba y añada alimentos sólidos cuando los bebés estén listos para aceptarlos, incluyendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vegetales cocidos, en puré simple o machacados Frutas en puré simple o machacadas Carnes y sustitutos de carne (lácteos y proteínas), en puré simple o machacados: carne, aves, pescado, huevos enteros, queso, yogur, y frijoles y guisantes secos cocidos Cereales infantiles fortificados con hierro, pan, trozos pequeños de galletas "crackers"
Alrededor de los 8 a los 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> Mover la lengua de lado a lado Empezar a alimentarse con cuchara solo y con ayuda Empezar a masticar y tenga algunos dientes Empezar a sostener la comida y a usar sus dedos para alimentarse por sí mismo Beber de un vaso con ayuda, con menos derrame 	<p>Sirva los líquidos y los alimentos mencionados arriba, y añada una variedad de texturas y alimentos sólidos nuevos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cereales listos para comer fortificados con hierro, galletas "crackers", galletas de dentición y pan tostado Vegetales picados finamente Frutas picadas finamente Carnes y sustitutos de carne (lácteos y proteínas) picados finamente: carne, aves, pescado, huevos enteros, queso, yogur, y frijoles y guisantes secos cocidos

Hoja informativa de *Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos*
<https://teamnutrition.usda.gov> • FNS 786F-S • Noviembre 2019
 USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.