



## Para padres: ¿Qué come su bebé? ¡Cuéntenos!

Fecha de hoy

Nombre y apellido del bebé

Fecha de nacimiento del bebé

Nombre y apellido de la madre/padre

¿Come su bebé comida sólida?  Sí  No

¿Qué textura(s) de alimentos le da a su bebé?



puré



machacado



molido



cortado finamente

¿Cuáles de estos alimentos come su bebé actualmente?

### Granos

- galletas "crackers"  cereal fortificado con hierro para bebés (marque todas las opciones que apliquen)
- cebada  avena
- trigo  arroz
- cereales listos para comer (por ejemplo, cereales en forma de "O" de grano integral)
- pedazos de pan/tostada  pedazos de pan pita  pedazos de tortilla suave

### Carnes y sustitutos de carne (alimentos ricos en proteínas y lácteos)

- frijoles  carne de res  cerdo  pollo  requesón
- huevos  pescado  pavo  queso  yogur  mariscos

¿Cuáles de estos alimentos come su bebé actualmente?

Vegetales

- brócoli
- calabaza (*butternut squash*)
- coliflor
- maíz
- espinacas
- guisantes
- zanahorias
- batatas dulces (camotes)
- tomates
- judías verdes
- otro: \_\_\_\_\_

Frutas

- manzanas
- albaricoques
- bananas
- bayas azules (*blueberries*)
- mangos
- duraznos (melocotones)
- peras
- ciruelas pasas (secas)
- fresas
- otro: \_\_\_\_\_

¿Qué más come su bebé? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Firma de la madre/padre: \_\_\_\_\_

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