



Club **EnfaBebé**

**Guía de alimentación  
complementaria para  
bebés de 6 a 12 meses<sup>(1)</sup>**

**MeadJohnson**<sup>TM</sup>  
Nutrition

## GUÍA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PARA BEBÉS DE 6 A 12 MESES<sup>(1)</sup>

### 6 MESES

ALIMENTOS INICIALES	EJEMPLO	CONSISTENCIA	CANTIDAD, FRECUENCIA Y MOMENTO
Verduras con buen contenido energético y ricas en vitaminas y minerales.	 Zanahoria, chícharo, calabaza, chayote, jitomate.	Puré o papillas.	De 1 a 2 cucharadas cafeteras 1 a 2 veces al día.  Dáselo en la mañana para formar el hábito del desayuno.
Frutas con buen contenido energético y vitamínico.	 Plátano, pera, manzana, papaya, durazno, chabacano, guayaba.	Puré o papillas.	De 1 a 2 cucharadas cafeteras 1 a 2 veces al día.  Dáselo en la mañana para formar el hábito del desayuno.

### 7 MESES

Cereales y tubérculos con buen aporte energético y de micronutrientes como hierro, zinc y vitaminas.	 Arroz, maíz, amaranto, papa, camote.	Atole, puré o papillas.	<b>Cereal</b> - 2 a 4 cucharadas al día.  <b>Verduras</b> - 3 o más cucharadas al día.  <b>Fruta</b> - 3 o más cucharadas al día.  Dáselo en la mañana para formar el hábito del desayuno.
--	--	-------------------------	--

### 8 MESES

Carnes magras con buen aporte proteínico, ácidos grasos saturados e insaturados (como DHA y ARA), vitaminas liposolubles y minerales.	 Pollo (sin piel), hígado de pollo, res, ternera.	Molidas o papillas de carne.	<b>Carne</b> - 1 a 2 cucharadas al día.  <b>Cereal</b> - 4 o más cucharadas al día.  <b>Verduras</b> - 3 o más cucharadas al día.  <b>Fruta</b> - 3 o más cucharadas al día.  Los alimentos que se den por primera vez deben ofrecerse en la mañana, los que ya consume el niño deben darse a medio día para formar el hábito de la comida.
---	--	------------------------------	---

## GUÍA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PARA BEBÉS DE 6 A 12 MESES<sup>(1)</sup>

### 9 MESES

ALIMENTOS INICIALES	EJEMPLO	CONSISTENCIA	CANTIDAD, FRECUENCIA Y MOMENTO
Leguminosas ricas en nutrimentos (fibra, zinc).	 Frijol, lenteja, haba, chícharos.	Molidas o papillas de carne.	<b>Leguminosas</b> - 1 a 2 cucharadas al día. <b>Cereal</b> - 4 o más cucharadas al día. <b>Verduras</b> - 3 o más al día.  Los alimentos que se den por primera vez se darán en la mañana, los que ya consume el niño deben darse a medio día para formar el hábito de la comida.

### 10 MESES

Cereales de trigo y avena.	 Panes, sopas de pasta, galletas, pasta, avena.	Suave.	
----------------------------	---	--------	--

### 12 MESES

Integración de todos los grupos de alimentos.	 Huevo entero, carnes rojas de todo tipo, pescado, cítricos, derivados de la leche (queso, yogurt, etc).	Picados o trocitos.	<b>Cereal</b> - 1/4 de taza al día. <b>Verduras</b> - 1/4 de taza al día. <b>Fruta</b> - 1/2 taza al día. <b>Carne / leguminosas / huevo / pescado</b> - 4 o más cucharadas al día. <b>Para masticar:</b> 2 piezas pequeñas de tortillas, pan, galleta u otro alimento.  Dar los alimentos en el desayuno, comida, cena y dos colaciones.
---	---	---------------------	---

Los puntos anteriores son parte de las recomendaciones de la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012.

Recuerda que siempre que tengas alguna duda lo más recomendable es que llames o visites a tu médico de confianza, sólo él podrá indicarte qué es lo mejor para tu bebé.

Para más información de nutrición de tu bebé, visita: [Enfabebe.com](http://Enfabebe.com)

Material sin fines promocionales, sólo es de carácter informativo. Las recomendaciones respecto a la alimentación complementaria van de acuerdo a las necesidades de cada niño. Consulta a tu pediatra.

(1) NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.