

## Un menú diario para niños de 8 a 12 meses



Tipo: [Recetas](#) Habilidad: [Salud & seguridad](#)

Un ejemplo de un delicioso menú para un día para un niño de ocho a doce meses de edad. Es simple, nutritivo y una excelente manera de enseñarles a los niños sobre la vida... y la cocina.



### ¿Qué aprendemos?

Recuerde esperar cuatro días entre la introducción de nuevas comidas, en caso que los infantes tengan una reacción alérgica.

Sirva agua en vez de jugo, el cual tiene un contenido alto de azúcar.

Los infantes menores de un año no deberían comer miel o clara de huevo.

No deje a un bebé con una botella a la hora de dormir – aumenta las probabilidades de infecciones al oído y del deterioro de los dientes.

### Materiales o ingredientes

Encontrará todos los ingredientes que necesita en las recetas adjuntas.

### Direcciones

#### Desayuno:

¼ - ½ taza de cereal o yema de huevo cocida y triturada

¼ - ½ taza de fruta, picada

4-6 oz. Fórmula o leche de pecho

Para el cereal, trate de servir cereal de arroz. La comida para bebé en frascos está bien, mezclada con leche de pecho, agua o fórmula y una pequeña cuchara para bebés con que alimentarlos. Recuerde no darle clara de huevo a un niño menor de un año. En cuanto a la fruta, lo mejor es un banano maduro cortado en pequeños trozos. Proporcione la fórmula/leche de pecho en una taza Zippy o en botella.

#### Merienda:

4-6 oz. agua

¼ taza de queso picado o vegetales cocidos

Usted puede usar jugo, pero el agua es preferible ya que el jugo es pura azúcar, cosa que los niños no necesitan. Además el jugo acostumbra a los niños a tomar bebidas dulces desde una temprana edad. Si usted está sirviendo queso, pruebe con queso blanco cortado en trozos muy pequeños. Si usted está sirviendo vegetales cocidos (calabaza, arvejas, zanahorias) o vegetales en frascos de comida para bebés están bien. Los Cheerios son también un excelente bocadillo que el bebé puede comer por sí solo (y son fáciles de cargar).

**Almuerzo::**

¼ - ½ taza de yogurt o queso cottage

¼ - ½ taza de vegetales amarillos

4-6 oz. de fórmula/leche de pecho

Para el vegetal amarillo, trate de servirles calabaza. Una vez más, puede ser comida para bebés en frascos o calabaza triturada cocida o fresca.

**Bocadillo :**

1 galleta para la dentición

¼ taza de queso o carne (pollo es la mejor) picados

**Cena: :**

¼ taza de pollo, carne o tofu picado

¼ - ½ taza de vegetales verdes

¼ taza de fideos, pasta, arroz o papa

¼ taza de fruta

4-6 oz. de fórmula/leche de pecho

Es preferible empezar con carnes blancas como el pollo (ya sea fresco o en frascos de comida para bebés) y luego avanzar hacia las otras carnes. Para los vegetales verdes, pruebe con arvejas (una vez más, frescas o de un frasco de comida para bebés). Los fideos o la pasta son divertidos para que los bebés los coman por sí solos.

Para la fruta, pruebe con puré de manzana, pera, o ciruela. **Antes de dormir: :**

6-8 oz. de fórmula/leche de pecho o agua

Para prevenir el deterioro de los dientes, déle agua al infante antes de dormir y seque los dientes (si los hay) con un paño suave. Recuerde, no deje una botella con el bebé durante la hora de dormir – aumenta las probabilidades de infecciones al oído.