

Dieta del 10 y 11° mes de vida.

Son los últimos 2 meses en los que pondremos algunas restricciones en la alimentación de tu bebé, en esta nueva etapa verás como tu bebé se interesa un poco más por tu comida que por la suya!!.... no te desesperes en no poder darle lo que él quisiera, es muy normal, verás que al año de edad muchas cosas cambian!!!.

Antes de comenzar con los ejemplos que te daremos de alimentos nuevos en este mes, te queremos comentar que el requerimiento calórico diario que tu bebé necesita va de unas 950 a 1000 calorías. También debes recordar, que el horario de los alimentos ya lo determinas tu, y la cantidad del alimento siempre lo decide tu bebé.

Los alimentos que se encuentran permitidos en este mes, **además de los que ya probó** tu bebé el mes pasado, son los siguientes:

- **Frutas:** Manzana, pera, plátano, guayaba, uva verde, durazno, mango, papaya, melón, ciruela.
- **Verduras:** papa, calabaza, chayote, espinaca, ejote, chícharo, zanahoria, espárragos, brócoli.
- **Cereales:** solo arroz, maíz y ahora podemos introducir avena.
- **Leguminosas:** frijoles, lentejas, alubias y garbanzo.
- **Carne:** pollo cocido, res, pavo y en el caso de cerdo, será únicamente jamón de pierna sabori de parma.
- **Caldo:** pollo, res y frijoles
- **Leche:** la recomendada por tu médico (a cantidad aproximada son 8 onzas 2-3 veces a día)

A continuación te mostramos un ejemplo de dieta para este mes:

-**Desayuno:** Seno materno y/o leche recomendada por tu médico; fruta y caldo

-**Media mañana:** fruta

-**Comida:** Seno materno y/o leche recomendada por tu médico; verduras, caldo y carne.

-**Media tarde:** Fruta o cereal de arroz

-**Cena:** Seno materno y/o leche, caldo con tortilla.

RECUERDA!!!:

- La carne y los vegetales deben ser cocidos al vapor **sin sal**.
- Te recomendamos dar una fruta y verdura 3 días de la semana y después cambiar a otro.
- **Fruta prohibidas hasta DESPUES del año de edad:** piña, naranja, limón, fresa, kiwi.
- El cereal de trigo no te lo recomendamos hasta después del año de edad.
- **TIEMPO DE PONERSE AL CORRIENTE!!.....COMO VAN LAS VACUNAS DE TU HIJ@??**

Recuerda que siempre estamos a tu disposición a la hora que lo necesites, tienes nuestros datos, estamos siempre para tu familia.