

Dieta del 12° mes de vida.

Por fin tu bebe cumple 1 año de vida!!, felicidades!, esta nueva etapa para todos en casa será verdaderamente memorable, porque a partir de ahora, tu bebe deberá estar integrado a la dieta familiar con algunas pequeñas restricciones.

El requerimiento calórico diario que tu bebe necesita va de unas 1020 a 1050 calorías. También debes recordar, que el horario de los alimentos ya lo determinas tú, y la cantidad del alimento siempre lo decide tu bebé.

Para ésta nueva etapa, tu bebe ya habrá probado prácticamente todas las cosas básicas para su edad.

- **Frutas:** sin restricciones
- **Verduras:** sin restricciones
- **Cereales:** sin restricciones, de cualquier marca (p.ej Kellogs) ó incluso en forma de galletas de tu preferencia
- **Leguminosas:** sin restricciones
- **Carne:** se agrega ya pescados como salmón (crustáceos y mariscos hasta después del año de edad.)
- **Caldo:** pollo, res y frijoles
- **Leche:** la recomendada por tu médico (a cantidad aproximada son 8 onzas 2 veces a día), puedes darle incluso chocolate!.
- **Huevo:** 1 diario (siempre bien hervido o bien cocido)

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

- **Desayuno:** leche recomendada por tu médico; fruta, 1 huevo, pan tostado o tortilla de maíz.
- **Media mañana:** fruta
- **Comida:** Agua de sabor, sopa o pasta, guisado con carne y leguminosas, tortilla o pan.
- **Media tarde:** Fruta o vegetales (jicama, zanahoria, pepino)
- **Cena:** leche, fruta y/o cereal.

RECUERDA!!!:

- Evita alimentos demasiado condimentados, grasos o salados
- Te recomendamos mucho vegetales verdes y carnes por lo menos 5 veces por semana por su excelente contenido en hierro y otros oligoelementos.
- **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, la salud de tu bebé no es lo más importante para nosotros...es lo único.