

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Porciones recomendadas para tu niño (de 6 a 24 meses)

Comparte esto

X



Porciones recomendadas para tu niño (de 6 a 24 meses)

La alimentación es vital durante los tres primeros años de vida, esto permitirá que tu niño desarrolle todo su potencial físico y mental.

<https://www.momandme.nestle.com/porciones-recomendadas-para-nino-de-6-24...> [1]

[2] [3] [4]



Porciones recomendadas para tu niño (de 6 a 24 meses)

La alimentación es vital durante los tres primeros años de vida, esto permitirá que tu niño desarrolle todo su potencial físico y mental.

Lunes, Marzo 19th, 2018

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

La alimentación es vital durante los tres primeros años de vida, esto permitirá que tu niño desarrolle todo su potencial físico y mental.

Durante los primeros 6 meses de vida, la leche materna es la única fuente de alimentación, por los nutrientes y proteínas, además que es allí donde se fortalece el vínculo madre-hijo. Luego te preguntarán ¿qué viene después? ¿Qué alimentos se deben incluir? Ten presente la siguiente información que te permitirá entender cuál es la cantidad y la porción ideal para tu bebé.

Alimentación complementaria

Antes de continuar debes tener muy presente que este tipo de alimentación se refiere a todos los alimentos adicionales a la leche materna, teniendo en cuenta que esta no debe suspenderse. Como sabrás, la leche de pecho debe continuarse hasta los 2 años de vida. De esta manera tu bebé crecerá sano y de acuerdo a lo recomendado por los expertos.

El papel de la leche

Este alimento proporciona calcio y vitamina D, componentes sumamente importantes ya que se verán reflejados directamente en el desarrollo de huesos fuertes.

Cuando tu bebé se encuentra entre los 12-24 meses, la recomendación es que beban 1 litro de leche al día, ya que es un aporte significativo de grasas.

Hay casos de niños a los que no les gusta la leche de vaca, para esta situación puedes hacer dos cosas:

1. Mezcla la leche de vaca con algo de fórmula de leche materna, quizá lo que tu bebé no soporta es el sabor.
2. Explora otras fuentes de calcio, como por ejemplo bebidas de soya fortificada, jugos fortificados, cereales, legumbres, entre otros.

Porciones de 6 a 8 meses

- De 6 a 8 onzas (180 a 240 ml diarias) sin llegar a 32 onzas (960 ml).
- 2 cucharadas (30 gramos) y 2 tazas (480 gramos) de frutas y verduras.

Porciones de 8 a 12 meses

Durante esta etapa es importante que juegues a la exploración junto a tu niño. Permítele que se unte la cara al comer, que haga regueros. En este momento tu niño conocerá qué está comiendo, estimulará la masticación y desarrollará su mandíbula. Ten muy presente que ellos son muy curiosos, y eso implica experimentar, finalmente cada experiencia es una nueva oportunidad de conocer el mundo, y en el caso de alimentación, hará que a tus hijos les guste todo tipo de alimentos. Las cantidades recomendadas son:

- Leche materna de 3 a 4 veces por día.
- Pequeñas cantidades de queso y yogur.
- Verduras cocidas suaves.
- Frutas lavadas y peladas.

Las porciones deben ser con cuchara, pocillo o un plato. Además puedes ofrecerle alimentos picados, cortados o tajados, para que pueda manipularlos con los dedos. Primero estimulará su visión y luego los sabores, así creará un repertorio de experiencias que jamás olvidará, al activar sus sentidos y asociar comidas a cualidades.

Porciones de 12 a 24 meses

- Leche entera (1 taza de leche o yogur).
- Cereales enriquecidos con hierro: arroz, cebada, avena. 3 onzas (85 gramos).
- Frutas: melón, papaya, toronja. 1 taza de fruta fresca.
- Verduras: brócoli y coliflor. 1 taza (cocidas y cortadas en pedazos).
- Proteínas: carne, pollo, huevo y pescado sin espinas. 2 onzas (56 gramos).

Consejos

- Evita darle a tu niño frutas en almíbar.
- No obligues a que tu niño coma, si no le apetece, inténtalo más adelante.
- No utilices condimentos en tus preparaciones.
- Ofrécele a tu niño solo uno o dos alimentos nuevos a la semana.
- Estimula a tu niño a probar nuevos sabores.

¡Ahora eres una experta en la alimentación para tus niños, disfruta junto a ellos esta maravillosa etapa!

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/porciones-recomendadas-para-nino-de-6-24-meses>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/porciones-recomendadas-para-nino-de-6-24-meses>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/porciones-recomendadas-para-nino-](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/porciones-recomendadas-para-nino-de-6-24-)

[meses&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/porciones-recomendadas-para-tu-nino.jpg&description=Porciones recomendadas para tu niño \(de 6 a 24 meses\)](https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/porciones-recomendadas-para-tu-nino.jpg&description=Porciones recomendadas para tu niño (de 6 a 24 meses))

[3]

[https://twitter.com/share?text=Porciones%20recomendadas%20para%20tu%20ni%C3%B1o%20%28de%206%20a%2024%](https://twitter.com/share?text=Porciones%20recomendadas%20para%20tu%20ni%C3%B1o%20%28de%206%20a%2024%20meses)

[recomendadas-para-nino-de-6-24-meses](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/porciones-recomendadas-para-nino-de-6-24-meses)
[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/porciones-recomendadas-para-nino-de-6-24-meses>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/59851>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>