

# MI LISTA DE COMIDAS



Nombre hijo/a: \_\_\_\_\_

Etapa:  6 - 8 meses  10 - 18 meses

## COMIDAS O ALIMENTOS QUE LE GUSTAN



### Cereales y Legumbres

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Verduras y Tubérculos

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Frutas

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Carnes y Proteínas de origen animal

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

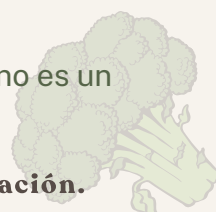
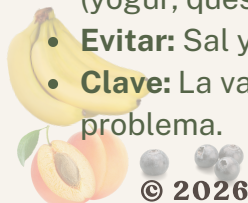
## CRITERIOS MÍNIMOS POR ETAPA

### 6 - 8 meses

- **Textura:** Blanda, aplastable con los dedos. Puré, bastones suaves o trozos que se deshacen.
- **Cantidad:** 2-3 cucharadas al inicio. Sin presionar a terminar.
- **Frecuencia:** 2-3 comidas al día. La leche sigue siendo el alimento principal.
- **Alimentos base:** Cereales sin gluten (avena, arroz, maíz), verduras cocidas, fruta madura, proteína blanda (huevo, legumbres, carne suave).
- **Evitar:** Miel, sal añadida, azúcar, leche de vaca como bebida, alimentos de riesgo de atragantamiento (uvas enteras, frutos secos enteros).
- **Hierro:** Priorizar alimentos ricos en hierro en cada comida: legumbres, carnes, cereales enriquecidos.

### 9 -18 meses

- **Textura:** Trozos pequeños que pueda coger y masticar. Avanzar hacia la textura familiar.
- **Cantidad:** Según demanda. Confiar en la regulación de hambre-saciedad del niño.
- **Frecuencia:** 3-4 comidas al día + 1 colación. Puede participar en las comidas familiares.
- **Alimentos base:** Todos los grupos alimentarios: cereales, proteína variada, verduras, frutas, lácteos (yogur, queso). Introducir gradualmente alimentos nuevos.
- **Evitar:** Sal y azúcar añadidas, ultraprocesados, bebidas azucaradas, miel hasta el año.
- **Clave:** La variedad semanal importa más que la variedad diaria. Un día de poca variedad no es un problema.



# MI LISTA DE COMIDAS



## IDEAS DE COMIDAS POR MOMENTO

### DESAYUNO

4 opciones + comodín



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Comodín: \_\_\_\_\_

### ALMUERZO

4 opciones + comodín



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Comodín: \_\_\_\_\_

### COLACIÓN

3 opciones + comodín



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Comodín: \_\_\_\_\_

### CENA

3 opciones + comodín



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Comodín: \_\_\_\_\_

