

Deja que me sienta en la mesa con mi familia.

Comienza a darme la comida que tú comes y que sea segura para mí. Ten paciencia conmigo. Voy a estar sucio. Necesito práctica para aprender a comer. Siéntate conmigo mientras como, y háblame.



Comienza a enseñarme a tomar de una taza pequeña.

Ten paciencia mientras aprendo. Al comenzar a comer más comida, tomaré menos leche materna o fórmula. Voy a tener más práctica al usar una taza. Más o menos al cumplir un año debo tomar solamente de la taza o del pecho, no del biberón. Dame mi taza solamente con mis comidas y bocadillos.



Dame agua, leche materna o fórmula en mi taza. No necesito tomar jugo. Si me das jugo, dame solamente de manzana o de uva, y no más de 2 onzas al día, mezclado con agua. No me des bebidas dulces ni refrescos. Son malas para mis dientes y me llenan.

9 a 12 meses

Cuando esté listo, déjame comer yo mismo con una cucharita o con mis manos.



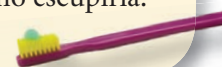
Algunos alimentos que son buenos para comerse con la mano son:

- pedacitos de frutas blandas sin cáscara y de verduras blandas cocidas
- pedacitos de carne molida cocida
- pedacitos de cereal seco
- cuadritos de pan tostado, galletas sin sal, galletas para la dentición, pedacitos de tortilla suave
- pequeñas rebanadas de queso
- fideos cortados en pedacitos



¡Mantenme seguro y sano!

- Lávate las manos y lávame las mías antes de darme de comer. Los microbios me pueden enfermar.
- Si me das de comer con un biberón, ponle solamente leche materna o fórmula. Si me das fórmula, mézclala como dice en la lata.
- Puedes guardar los biberones de leche materna o fórmula en el refrigerador. La fórmula se conserva bien por 2 días y la leche materna se conserva bien por 5 días. También puedes congelar la leche materna. Pregúntale a WIC cómo hacerlo.
- Cuando yo termine de comer, tira lo que sobre en el biberón. Si me la tomo después me puedo enfermar.
- Dame de comer en un platito, no del frasco de comida para bebé. Dame de comer con una cucharita. Usa una cuchara limpia para sacar la comida del frasco. Los microbios de mi boca pueden echar a perder la comida y me puede dar diarrea.
- Tira la comida que sobre en mi plato cuando termine. Puedes guardar el frasco en el refrigerador durante 2 días después de abrirlo.
- No me des de comer miel ni alimentos que contengan miel. Me puedo intoxicar gravemente.
- No me des de comer alimentos con los que me pueda ahogar, como salchichas, nueces, semillas, palomitas de maíz, tostaditas, uvas, pasas, verduras crudas, crema de cacahuete y dulces.
- Calienta mi biberón o frasco de comida en agua caliente, agítalo o revuélvelo bien, y pruébalo antes de darme de comer. Si calientes mi biberón o mi comida en el horno de microondas, puede calentarse demasiado y quemarme la boca.
- Cuando me empiecen a salir los dientes, cepíllalos con un cepillo de dientes suave y pequeño dos veces al día. Ponle a mi cepillo una cantidad muy pequeña de pasta de dientes con fluoruro. Quitale el exceso de pasta de dientes hasta que yo aprenda cómo escupirla. Pregúntale a mi doctor si necesito gotas de fluoruro.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Desarrollado por el Programa de Nutrición Suplementaria de WIC, Departamento de Servicios de Salud de California. 1-800-852-5770

Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California
Kimberly Belshé, Secretaria de la Dirección de Salud y de Servicios Humanos de California
Sandra Shewry, Directora del Departamento de Servicios de Salud de California

Adaptado en parte de *Help Me Be Healthy, 6 to 12 Months* (Ayúdame a estar sano, de los 6 a los 12 meses), desarrollado por el Programa WIC del Estado de Maryland. Feed Me! 6 to 12 Months—Spanish, Pub 910161, (02/07)

¡Dame de comer! De los 6 a los 12 meses

Una guía útil
para dar de
comer a su
bebé, desde los
6 hasta los 12
meses de edad.



Alrededor de los 6 meses

Sigue dándome de comer leche materna o fórmula con hierro para bebé.

Todavía es mi principal alimento. Necesito tomar pecho 6 veces o más al día. Si tomo fórmula, la necesito 4 veces o más al día. Mi pancita puede contener de 6 a 8 onzas a la vez. Si me das pecho, por favor continúa hasta mi primer cumpleaños o más.

Vamos a acurrucarnos mientras como. Aunque pueda sostener solo mi biberón, quiero ver tu cara. No uses ningún objeto para sostener el biberón ni me pongas en la cama con él. Me podría ahogar o se me podrían picar los dientes.

Cuando tenga unos 6 meses de edad, probablemente esté listo para probar algunos alimentos sólidos. Necesito poder hacer todas estas cosas:

- sentarme con respaldo
- sostener firme la cabeza
- poner mis dedos o mis juguetes en la boca
- mostrar que quiero comer abriendo la boca
- cerrar mis labios sobre la cuchara
- mostrar que no quiero comida volteando la cabeza
- mantener la comida en la boca y tragarla

Si nuestra familia tiene alergias a algunos alimentos o si yo nací prematuro, habla con el médico y con WIC antes de que trates de darme de comer otros alimentos.

Cuando esté listo, trata de darme un poquito de comida sólida.

Puedes comenzar con cereal con hierro para bebé. Prueba el arroz, la avena o la cebada. Mezcla el cereal con leche materna o fórmula, y al principio que esté aguado. Cuando yo tenga práctica, puedes hacerlo más espeso.

Dame de comer con una cuchara para bebé.

Poner el cereal en mi biberón puede hacerme ganar demasiado peso, ¡y necesito aprender a usar una cuchara!

Necesito estar sentado para comer. Sostén la cuchara cerca de mi boca y espera a que yo la vea. Luego pon un poquito en mis labios para que lo pueda probar.

Ten paciencia mientras aprendo a comer. Si no me como el cereal para bebé, espera una semana e intenta otra vez. Lo haré mejor cuando esté listo. Empieza a darme cereal para bebé antes de los 7 meses, a menos que el doctor diga que debes esperar.



6 a 9 meses

Necesito pasar por las 4 etapas de la comida:

- 1 Colado o hecho puré
- 2 Machacado (puré con unos cuantos grumos pequeños)
- 3 Picado (más grumos)
- 4 Pequeños pedacitos de comida

Asegúrate de que pueda masticar y tragar la comida de una etapa antes de pasar a la que sigue.

No necesito dientes para comer alimentos suaves. Uso mis encías y mi lengua.

Tú puedes hacer mi comida.

Puedes usar un coladero, una licuadora, o un molino para comida de bebé. Cuando crezca un poco, puedes usar un tenedor para machacar mi comida. También puedes comprar comida para bebé en frasco, pero es más cara.

Elige alimentos **saludables**. Los necesito para crecer bien. Ayúdame a aprender a comer diversos alimentos. Los siguientes son buenos para comenzar:

- **Cereal para bebé:** arroz, avena, cebada
- **Carnes:** de res, de pollo, de pavo
- **Verduras:** calabaza, chícharos, zanahoria, camote
- **Frutas:** puré de manzana, plátano, pera
- **Otros alimentos:** frijoles, yema de huevo, tofu, requesón, yogurt simple, arroz, fideos

Espera hasta que tenga un año de edad para darme leche de vaca o miel.

Dame comida simple.

No necesito azúcar, sal, especias, mantequilla, grasa o salsa. Si compras comida para bebé en frasco, elige verduras, frutas y carnes **simples**. Son mejores para mí que las cenas o postres preparados para bebé.



Obsérvame para reacciones alérgicas.

Si soy alérgico a algo, podrían salirme ronchas en la piel, darme gases o diarrea, o podría tener problemas para respirar. **No me des ya** ese alimento. Platícaselo al médico.

Dame solamente un alimento nuevo a la vez. Espera unos días antes de que pruebes con otro alimento nuevo. Tómate tu tiempo. De esa manera puedes ver si soy alérgico a algo.

Los alimentos que más a menudo dan alergias a los bebés son:

- leche de vaca
- clara de huevo
- trigo
- maíz
- leche de soya o tofu
- pescado u otros mariscos
- nueces



La mayoría de los bebés superan estas alergias cuando crecen.



Yo sé cuando tengo hambre.

Te lo voy a decir por cómo actúe. Dame de comer cuando te demuestre que tengo hambre. Abriré la boca y me interesará la comida.

Espera hasta que abra la boca antes de que trates de meter la comida. Espera hasta que esté listo para cada bocado.



Yo sé cuando estoy lleno.

Déjame comer hasta que te muestre que estoy lleno. Cuando volteo la cabeza, eso significa que ya terminé. ¡No me obligues a terminar mi comida o un biberón!

Dame comida variada.

Sigue dándome a probar nuevos alimentos, para que me gusten muchas comidas diferentes. Sigue intentando. Tal vez tengas que intentar con un alimento nuevo **unas 10 veces o más** hasta que decida que me gusta. Me gusta tocar y oler la comida antes de que esté listo para probarla.

Ten paciencia conmigo. Voy a estar sucio. Déjame tocar mi comida. Espera a que termine antes de limpiarme.