

¿Cuánto debo comer?

Comienza con 1 a 2 cucharadas de un alimento en un Bol. Ofrécelo más si todavía tengo hambre.

- Déjame comer hasta que me llene. Puedo cerrar los labios, girar la cabeza o alejar la comida. Déjame dejar de comer cuando quiera.
- Necesito comer 5 o 6 comidas al día.
- Come conmigo en nuestras comidas familiares.
- Apagüemos el televisor y el teléfono móvil para que podamos hablar.

¿Cómo sabes que como lo suficiente?

El médico dice que estoy subiendo de peso y creciendo bien.



Déjame comer con los dedos.

Cuando tenga de 7 a 9 meses, es posible que quiera comer con los dedos. Todavía necesitas usar una cuchara para alimentarme. Pero déjame tratar de alimentarme a mí mismo también.

Ideas para comer con los dedos de forma segura y saludable incluyen:

- Pequeños trozos de vegetales suaves cocidas y frutas.
- Pequeños trozos de carnes cocidas.
- Judías secas cocidas y machacadas, huevos o tofu.
- Fideos picados o arroz.
- Trozos de pan tostado o tortilla blanda del tamaño de un bocado.

Dientes sanos, sonrisas sanas

Ayúdame a mantener mis dientes y encías saludables.

- Ofrécelo solo leche materna, fórmula o agua. Evita el té, las bebidas deportivas, los refrescos y los jugos. Estos no me ayudan a crecer y pueden lastimarme los dientes y la barriga.
- No me dejes llevar y beber de mi biberón o o taza durante el día.
- Límpiate las encías y los dientes dos veces al día con un paño o cepillo de dientes limpio, húmedo y suave.
- Llévame al dentista después de que me salga el primer diente, antes de mi primer cumpleaños.



Juega conmigo!

- Ponme una manta en el suelo y siéntate conmigo.
- Pon un juguete fuera de mi alcance para que pueda moverme a buscarlo.
- Ruédate una pelota. Coge mis dos manos y déjame caminar contigo.

Mira lo que puedo hacer!

Me encanta aprender de ti. Léeme. Canta una canción. Juguemos juegos como el cucú y tortillita. Llévame a dar un paseo y muéstrame cosas nuevas. Tengo mucha energía, ¡no me pierdas de vista!

De 6 a 9 meses



- Puedo sentarme y darme la vuelta.
- Comenzaré a arrastrarme y gatear.
- Me gusta agitar las cosas y dejarlas caer para ver qué pasa.



De 9 a 12 meses

- Me gusta usar mis manos.
- Puedo sostener mi taza.
- Me gusta señalar y decir adiós.
- Digo pa-pa y ma-ma.
- Puedo levantarme para pararme.

Consejos para la salud y seguridad

- Llévame a visitar el médico cuando tenga 6 meses, 9 meses y un año de edad. Necesito chequeos y vacunas para mantenerme saludable.
- Nunca me dejes solo cuando coma o cuando me cambies o me bañas.
- Haz que me sienta cuando como.
- Nunca me acuestes con un biberón. Puedo atragantarme, conseguir un dolor de oído, o arruinar mis dientes.
- Continúa poniéndome de espalda para dormir. No me dejes dormir en el sofá o en tu cama.
- Asegúrate de preguntar qué comida y cuánta comida tendría que comer si otras personas me alimentan.
- Déjame explorar y aprender. Ve cada habitación como yo lo haré, desde el suelo y haz que sea seguro para mí.
- Abróchame en una silla de coche para bebés cuando viajemos en un coche. Instala mi asiento en el asiento de atrás del coche, mirando hacia atrás. ¡Es la ley!
- Manténme alejado del humo del cigarrillo, los vapores, las drogas y el alcohol. Esos hábitos no son saludables para ti ni para mí.



Ayúdame a ser SALUDABLE



6 a 12 meses

Mi nombre es:



Aplica un protector solar cada 2 horas que proteja contra los rayos UVA y UVB. Asegúrate de que el protector solar tenga un FPS de al menos 30.

Pregúntale al nutricionista de WIC si necesitas ayuda con alguno de estos consejos.



Departamento de Salud y Servicios Humanos División de Bienestar Infantil y Familiar Sección de Servicios de Nutrición Comunitaria www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp
Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.
05/2025 NSB # 4509-S

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas de largo.

Una nota especial para mí:

Soy tu bebé

Ayúdame a crecer mejor con tu amor.

- Continúa alimentándome con leche materna o fórmula para bebés con hierro hasta que cumpla un año de edad.

Amamántame después de un año si queremos. Podría beber leche materna o de fórmula cuatro o más veces al día.

- Mi barriga puede contener de 6 a 8 onzas a la vez.
- Abrázame cuando me alimentes. Me siento seguro/a en tus brazos.



Sé cuándo necesito comer.

Te mostraré que tengo hambre cuando:

- Chupo mis dedos y me quejo un poco.
- Giro mi cabeza y abro mi boca.
- Señalo o busco comida.



Con tu ayuda, aprenderé a comer alimentos sólidos.

Si nuestra familia tiene alergias o nací temprano, habla con el médico y el nutricionista de WIC antes de comenzar con otros alimentos.

Asegúrate de que estoy listo.

Para comer alimentos sólidos, debo ser capaz de:

- Sentarme y mantener mi cabeza firme.
- Demostrar que quiero comida abriendo la boca.
- Mantener la comida en mi boca y tragárla en lugar de empujarla hacia afuera.
- Demostrar que no quiero comida cerrando la boca o girando la cabeza.



Textura del alimento.

Suave (colado o en puré)

Puré (grueso, suave masas)

Suave (molido o finamente picado, se puede disolver)

Al principio, ofrécame alimentos blandos o en puré que no necesitan ser masticados y que sean fáciles de tragar.

Cuando esté lista, ofrécame alimentos triturados y con masitas. Puedo usar mis dedos, lengua y encías para ayudarme a mover los alimentos para masticar y tragar.

A medida que desarrollo más habilidades para comer, déjame probar alimentos molidos o finamente picados y que se puede disolver. No necesito dientes para masticar alimentos blandos.

Prueba una nueva comida por vez.

Déjame probar un nuevo alimento durante varios días. Los vómitos, las sibilancias, la erupción cutánea o la diarrea pueden ser signos de que tengo alergia a un alimento. Deja de alimentarme con esa comida y díselo al médico.



Alergias alimentarias.

Algunos alimentos son más propensos a causar alergias, como los productos lácteos de vaca, el huevo, el maní, los frutos secos, el trigo, el pescado, los mariscos, el sésamo y la soja. Preséntame estos alimentos después de haber probado otros alimentos sólidos como cereales infantiles, carne, verduras y frutas. Recuerda:

- Si tengo alergias o eccema, habla con el médico sobre cómo introducir los alimentos que comúnmente causan alergias.
- NO** me des leche de vaca o bebidas a base de plantas (soja, almendras, arroz) para beber hasta que tenga 1 año de edad. Puedo probar otros productos lácteos de vaca, como yogur y queso.
- NO** me des nueces ni una cucharada de mantequilla de maní. Podría atragantarme. Una pequeña cantidad de mantequilla de maní se puede mezclar con cereales infantiles o yogur.
- Asegúrate de que todos los alimentos estén blandos y en trozos pequeños para reducir el riesgo de atragantarme.

Mantenme a salvo mientras como.

Lávate las manos y las mías antes de arreglar mi comida o alimentarme. Si calientas mi comida en un horno microondas, comprueba si hay puntos calientes para que no me quemé la boca. Pon mi comida en un plato separado y dámela con una cuchara para bebés, o déjame alimentarme con los dedos. Deshecha toda la comida que quede en el plato después de mi comida.

- Evita alimentos que puedan enfermarme**
- Carnes crudas o poco cocidas.
 - Huevos crudos o poco cocidos.
 - Jugo de fruta o sidra sin pasteurizar.
 - Miel o alimentos hechos con ella.
 - Carnes frías precocinadas o carne de charcutería.

Peligro de atragantamiento

Los bebés (y niños) deben estar sentados y supervisados durante las comidas y meriendas. Hablar, gatear o caminar, acostarse o viajar en un vehículo aumentan el riesgo de atragantarse. Por ahora, evita:

- Alimentos duros: dulces, nueces, palomitas de maíz, semillas.
- Alimentos crudos: vegetales y frutas duras.
- Alimentos redondos y resbaladizos: barritas de carne o queso, perritos calientes, uvas enteras, tomates cherry.
- Alimentos pegajosos: mantequilla de maní, frutas secas.
- Alimentos afilados: chips, galletas.
- Alimentos masticables: carnes duras, refrigerios con frutas, chicles.



Patrón dietético saludable

Como todos los bebés, podría escupir la comida o poner una cara cuando pruebo un alimento nuevo. Abriré la boca si quiero más y mantendré la boca cerrada o volteare la cabeza si no. No me obligues a comer, pero sí ofrécemela después.

- Ofréceme una variedad de alimentos saludables de todos los grupos de alimentos. Los cereales infantiles, las carnes, las verduras y las frutas están llenos de vitaminas y nutrientes. Preséntamelos en cualquier orden.
- Es posible que tenga que probar un alimento 10 veces antes de decidir que me gusta.
- Ofréceme alimentos con hierro y zinc, como carnes para bebés, cereales infantiles fortificados con hierro, puré de frijoles cocidos o huevos.
- No necesito azúcar, sal o mantequilla añadida a mis alimentos. Puedo consumir una pequeña cantidad de grasa saludable, como aceite de oliva.
- Si compras alimentos para bebés en un frasco, elige verduras, frutas y carnes.

Elige alimentos saludables

Necesito que crezcan. Aquí tienes algunas ideas:

Cereal para bebés	Avena o Multigrano
Legumbres cocidas	Brócoli, calabaza, judías verdes, zanahorias.
Frutas:	Melocotones, bananas, manzanas cocidas.
Proteínas:	Frijoles y lentejas (cocidos y hecho puré), carnes cocidas, huevos revueltos, tofu.

Enséñame a beber de una taza

Usa una taza pequeña que no se quiebre. Vierte un poco de agua en ella. Levanta la taza para que toque mis labios y me des una probadita. Necesito más práctica. Déjame beber de una taza durante las comidas.

Ofréceme leche materna, fórmula o agua de una taza. Para mi primer cumpleaños, ya no debería estar bebiendo de un biberón.

