

¿Cuánto debo comer?

Comienza con 1 a 2 cucharadas de un alimento en un Bol. Ofreceme 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.
- Apaguemos 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 necesito 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 cocidos 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.

- Ofreceme 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.
- Límpiame 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.
  - Ruédame 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 al médico cuando tenga 6 meses, 9 meses y un año de edad. Necesito chequeos 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!
- Mantenme alejado del humo del cigarrillo, los vapores, las drogas y el alcohol. Esos hábitos no son saludables para ti ni para mí.



Ponme protector solar cuando juego expuesto al sol.



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.

Pregunta 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](http://www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp)  
Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.  
05/2025 NSB # 4509-S

Ayúdame a ser SALUDABLE



6 a 12 meses

Mi nombre es: \_\_\_\_\_

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.
- Abrazame 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 tragarla en lugar de empujarla hacia afuera.
- Demostrar que no quiero comida cerrando la boca o girando la cabeza.



# Textura del alimento.



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

Cuando esté lista, ofrézcame 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 queme 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 duros.
- 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 ofrézcame después.

- Ofrézcame 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.
- Ofrézcame 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, elije 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 (cocidosy 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.

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