



**Soy tu bebé. Creceré mejor con amor y con la comida adecuada.**

## Necesito leche materna o de fórmula.

Aliméntame con leche materna o de fórmula con hierro hasta que cumpla uno. Aún puedes darme de lactar después de un año.

Yo sé cuando tengo hambre o cuando estoy lleno. Te lo haré saber por el modo en que actúo. Aliméntame cuando actúo como que tengo hambre. Déjame comer hasta que actúe como que estoy lleno.

Debo tomar leche materna o de fórmula 4 veces al día o más. Mi estómago puede albergar entre 6 y 8 onzas por vez.

- Sostenme cuando me alimentes. Me siento seguro en tus brazos.
- A veces dejo de comer para hablarte o mirar alrededor. Aún no estoy lleno. Háblame. Me encanta cuando estamos juntos.

## Con tu ayuda, aprenderé a comer.

Después de 6 meses, puedo comenzar a comer. Hazlo progresivamente. Si nuestra familia tiene alergias o si nací prematuro, habla con mi médico y consulta en WIC antes de comenzar con la comida.

**Asegúrate de que esté listo.** Para comer, debo poder:

- sentarme y sostener mi cabeza erguida
- mostrar que quiero comida al tomarla de una cuchara o abrir mi boca
- mostrar que no quiero comida al cerrar mi boca o alejar mi cabeza de ti

**Las comidas sanas me ayudan a crecer fuerte.**

Dame solo una comida nueva a la vez. Esto me ayuda a acostumbrarme a las comidas nuevas.

Haz mi primera comida como única comida. Hazla liviana, al agregarle leche materna o de fórmula. Dame esa comida una vez al día. Con el tiempo, puedes hacerla más espesa. Puedo comer una cuchara de té para comenzar y luego más, a medida que me acostumbre a comer de una cuchara. Si no me gusta algo, espera una semana y vuelve a probar. Puedo necesitar probar una comida nueva 10 veces hasta que me guste.

Espera al menos cinco días hasta darme otra comida nueva. Si tengo alguna reacción a la comida nueva, puede ser algo temporario. Sin embargo, en algunos pocos casos, puede ser una reacción alérgica. Si vomito, respiro con dificultad, tengo una erupción en la piel o sufro de diarrea, deja de



darme esa comida y llama a mi médico o enfermera. No necesito dientes para masticar. Déjame comer con las manos o una cuchara. Uso las mandíbulas, para triturar la comida, y la lengua y los dedos, para moverla en mi boca.

Necesito aprender a comer a mi manera. Voy a abrir mi boca si quiero más comida. Voy a dejar mi boca cerrada o voltear mi cabeza si no quiero más comida; no me obligues a comer. Sé paciente. Puedo escupir la comida o hacer mala cara. Todos los bebés lo hacen. Tendré comida en las manos, el rostro y el cabello. No te quejes ni te estreses por el lío. Siente orgullo de mí a medida que aprenda a comer.

**Mantenme seguro.** Lava tus manos y las mías antes de preparar mi comida o alimentarme. No calientes mi comida en un horno microondas. Podría quemarme la boca.

Pon la comida en un plato y aliméntame con una cuchara de bebé. Desecha la leche materna o de fórmula que quede en el biberón o en la taza, o la comida que quede en el plato, después de que coma. No me dejes comer (ni probar) la comida que tú comes.

### **NO me des comidas con las que me pueda ahogar o enfermar, como:**

- perros calientes o carne con hueso
- palomitas de maíz
- mantequilla de maní
- huevos enteros o clara de huevo
- vegetales crudos
- caramelos duros
- panceta
- jugo de frutas sin pasteurizar
- uvas enteras
- pasas
- pescados con espinas
- carnes crudas o sin preparar
- patatas, tortillas o maíz fritos
- frutos secos
- fiambres o embutidos
- miel o alimentos hechos con miel

## Enséñame a tomar de una taza.

Usa una pequeña taza que no se rompa. Pon un poco de agua en ella. Levanta la taza para que toque mis labios y pueda probar.

- Necesito práctica. Déjame tomar en una taza cuando coma. Sostén la taza y déjame tomar sorbos. También puedo tomar leche materna y de fórmula de una taza.

A medida que aprenda a tomar de una taza, puede ser que tome menos del pecho o del biberón. Después de un año, ya no debería usar el biberón.

No me des ponche, té ni bebidas gaseosas. El azúcar daña mis dientes y no me ayuda a crecer fuerte.



## Déjame comer con los dedos.

A los 8 o 9 meses, puedo querer comer con los dedos. Todavía debes usar una cuchara para alimentarme. Pero déjame intentar a mí mismo también.

Prepara las comidas de modo que no pueda atragantarme. Las comidas seguras para comer con los dedos son:

- pequeños trozos de vegetales cocidos o frutas suaves
- pequeños trozos cocidos de res, pollo o pavo
- frijoles cocidos y pisados, yema de huevo o tofu
- fideos cortados o arroz
- bocados de tostadas, galletas de agua o tortillas blandas

Make pieces of food no bigger than this:



## ¿Cuánto debo comer?

Necesito comer 5 o 6 veces al día. Una comida puede ser la leche materna o de fórmula. Otra comida puede ser la leche materna o de fórmula más un cereal. A medida que empiece a comer más comidas, puedes darme 2 o 3 en una misma comida. Estas son algunas ideas:

- Leche materna o de fórmula + cereal de avena para bebés + melocotones
- Guisantes pisados con tenedor + arroz + pollo picado
- Leche materna o de fórmula en una taza + pequeños trozos de banana + fideos cortados



Comienza con 1 o 2 cucharadas de cada comida. Dame más si quiero.

- Déjame comer hasta que muestre que estoy lleno. Puedo cerrar mis labios, voltear o sacudir la cabeza, o levantar el brazo. Pregúntame si estoy lleno. Luego, déjame parar de comer si quiero.
- Come conmigo en nuestras comidas en familia. Como mejor si estás conmigo. Apaguemos la TV para que podamos hablar.

¿Cómo sabes si comí suficiente? El médico dice que gano peso y crezco bien.

Consulta en WIC si tienes preguntas sobre cómo alimentarme.



## Juega conmigo.

Ponme en una manta en el suelo. Pon un juguete fuera de mi alcance para que pueda moverme para buscarlo. Haz rodar un balón hasta mí. Sostenme de ambas manos y déjame caminar contigo.

## ¡Mira lo que puedo hacer!

Me encanta aprender de ti. Lee para mí. Canta una canción. Juguemos a "Cu-cú" y "Qué linda manito". Llévame de paseo o muéstrame cosas nuevas. Soy activo: vigíame.

### 6 a 9 meses

Puedo sentarme y darme vuelta. Comienzo a arrastrarme y gatear. Me gusta agitar cosas y tirarlas para ver qué sucede.

### 9 a 12 meses

Me gusta usar las manos. Puedo sostener mi taza. Me gusta apuntar y saludar con la mano. Digo pa-pá y ma-má. Puedo pararme.

## Consejos de seguridad y salud

- Necesito controles y vacunas para estar saludable. Debo ir al médico a los 6 meses, a los 9 meses y al año.
- Debo sentarme para comer. Nunca me dejes solo cuando como ni cuando me cambies o bañes.
- Limpia mis encías y dientes con un paño suave, húmedo y limpio después de comer. Pregúntale al médico si necesito flúor.
- Nunca me acuestes con un biberón. Podría ahogarme, tener dolor de oídos o arruinarme los dientes.
- Si otras personas me dan de comer, asegúrate de preguntar qué y cuánto como.
- Déjame explorar y aprender. Mira cada habitación como si lo hiciera yo, desde el suelo, y hazla segura para mí.
- Mantenme alejado del cigarrillo, del tabaco y de todo tipo de humo. El humo daña los pulmones y me puede enfermar.
- Asegúrame en una silla para bebé antes de ir a dar un paseo en automóvil. Es lo que dice la ley. Instala la silla en el asiento trasero del coche, mirando hacia atrás.



**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Esta institución provee igualdad de oportunidades.

El programa de nutrición WIC del estado de Washington no discrimina.

El documento está disponible en otros formatos para personas con discapacidades si se lo solicita. Para hacer una solicitud, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

DOH 961-1050 Abril de 2014

COMER  
CRECER  
VIVIR **SALUDABLE**



**6 a 12  
meses**

**Consejos para mí como un bebé  
más grande**