

Ayúdame a **permanecer sano**



**De los 6 a los 12** meses

Me llamo \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_ libras y mido \_\_\_\_ pulgadas de estatura.

Notas para mí y/o mi meta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Soy tu bebé. ¡Cresco mejor con amor y con el alimento correcto!

## Necesito leche materna o fórmula.

Aliméntame con leche materna o con fórmula para bebés que contenga hierro, hasta que cumpla mi primer año. Puedes continuar lactándome después de que cumpla un año si así lo queremos.

Yo sé cuando tengo hambre o estoy satisfecho. Yo te lo haré saber por la manera en la que me comporto. Aliméntame cuando te demuestre que tengo hambre. Déjame comer hasta que me comporte como que estoy satisfecho.

Es posible que tome leche materna o fórmula 4 o más veces al día. Mi estómago puede retener aproximadamente de 6 a 8 onzas a la vez.

- Sostenme cuando me alimentes. Me siento seguro en tus brazos.
- Algunas veces dejo de comer para platicar contigo o ver alrededor. Pero todavía no estoy lleno. Platica conmigo. Disfruto el tiempo que pasamos juntos.

Después de 6 meses, puedo empezar a comer alimentos. Vamos despacio. Si en nuestra familia existe un historial de alergias o yo nací prematuro, consulta con el doctor y con WIC antes de empezar a darme otros alimentos.

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

- Sentarme y sostener mi cabeza.
- Demostrar que quiero alimentos abriendo mi boca.
- Demostrar que no quiero alimentos cerrando mi boca o volteando mi cabeza.

**Escoge alimentos saludables.** Los necesito para crecer bien. Déjame aprender a comer alimentos como:

Cereal de bebé—arroz, avena, cebada

Verduras—calabazas, arvejas, zanahorias, judías verdes

Fruta—puré de manzana, melocotones, bananos, peras

Carnes—carne de res, pollo, pavo

Mis alimentos deben ser sencillos. No agregues azúcar, sal, especias, margarina, grasa o salsa. Si compras alimentos para bebé ya preparados, escoge verduras, frutas y carnes sencillas. No compres cenas ni postres.

**Dame únicamente un alimento nuevo a la vez.** Mi cuerpo debe acostumbrarse a los nuevos alimentos.



Mi primer alimento debe ser el cereal para bebés que obtengo de WIC. Mezcla el cereal en un tazón con leche materna o fórmula. Dilúyelo con mucha leche. Si como el cereal, dámelo una vez al día. Gradualmente, puedes hacerlo más espeso y dejarme comer un poco más. Puedo comer tal vez 2 o más cucharadas de cereal 2 veces al día. Si no quiero comer el cereal, espera una semana e inténtalo de nuevo, tal vez yo no esté listo.

El siguiente cereal de bebés a probar debe ser la avena o cebada. Elige sólo uno para probar por primera vez.

Una vez que yo haya aprendido a comer mi cereal sin problemas, podemos pasar lentamente a las verduras, frutas y carnes. Déjame comer el alimento nuevo una vez al día. Espera una semana para intentar con un nuevo alimento.

Si vomito, respiro con dificultad, tengo una erupción o diarrea al comer cualquier alimento, **deja de darme** ese alimento. Avísale al doctor. Éstas son señales de que es probable que no esté listo.



## Con tu ayuda aprenderé a comer otros alimentos.



### Debo pasar por 4 etapas de alimentos:

1. Suaves (colados o puré)
2. Puré (suave con pedacitos muy pequeños)
3. Cortado en pedacitos pequeños
4. Desmenuzados

Cada etapa es un poco más difícil. Asegúrate de que puedo masticar y tragar los alimentos de una etapa antes de pasar a la siguiente.

No necesito dientes para masticar. Utilizo mi mandíbula para deshacer la comida y mi lengua y dedos para moverla dentro de mi boca.

**Debo aprender a comer a mi manera.** Cuando como un nuevo alimento, es posible que lo escupa o haga caras. Todos los bebés lo hacen. Abriré mi boca si quiero más. Si mi boca permanece cerrada o volteo mi cara, no me fuerces a comer. Pero, intenta con este alimento en otra comida.

Disfrutaré la mayoría de los alimentos. Pero es posible que necesite probarlos 10 veces antes de estar seguro. Déjame probar diversos alimentos, ¡aun los que no me gustan!

Sé paciente. Tendré comida en mis manos, cara y cabello. No te enojés ni te rías. Siéntete orgullosa de mí ya que estoy aprendiendo a comer.

**Mantenme seguro.** Lava tus manos y las mías antes de preparar mis alimentos o de darme de comer. No calientes mi comida en un horno microondas. Esto puede quemar mi boca.

Coloca mis alimentos en un plato y dame de comer con una cucharita para bebé. Tira la leche materna o la fórmula que queda en el biberón o vaso, o el alimento que queda en el plato después de comer. No me dejes comer (o probar) los alimentos que comes tú.



**No** me des alimentos con los que me pueda ahogar o me enferme, como:

hot dogs o pedazos de carne	mantequilla de maní
verduras crudas	tocino
uvas enteras	pescado con espinas
papas o tortillas fritas	mortadela o carnes frías
rosetas de maíz	huevos enteros o clara de huevo
dulces duros	jugo de fruta sin pasteurizar
nueces	miel o alimentos preparados con ésta
pasas	carnes rojas o a medio cocer

### Enséñame a beber en vaso.

Utiliza un vaso pequeño que no se quiebre. Vierte un poco de agua en él. Levanta el vaso para que toque mis labios y déjame probar.

- ¡Necesito practicar! Déjame beber en vaso durante las comidas. Sostén el vaso y déjame tomar sorbos. También puedo tomar en un vaso leche materna y fórmula.



Mientras más aprenda a tomar fórmula en vaso, tomaré menos en biberón. Al año, debo haber “dejado” el biberón.

No me des jugo de frutas, té o sodas. El azúcar daña mis dientes y no me ayuda a crecer fuerte.

## Déjame comer alimentos con mis dedos.



A los 8 o 9 meses, es posible que quiera comer alimentos con mis dedos. Debes continuar utilizando una cuchara para alimentarme. Pero también déjame intentar comer solo.

Prepara los alimentos para que no me ahogue con ellos. Los alimentos seguros para tomar con mis “dedos” son:

- Pedazos pequeños de verduras cocidas o frutas suaves
- Pedazos pequeños de carne, pollo o pavo cocidos
- Frijoles colados, yema de huevo, tofu
- Fideos o arroz en pedacitos
- Pedazos pequeños de tostadas, galletas sencillas o tortilla suave

Haz que los pedacitos de comida no sean más grandes que esto:



## ¿Cuánta comida debo comer?

Yo necesito comer aproximadamente 5 o 6 veces al día. Una comida puede ser leche materna o fórmula. Otra comida puede ser leche materna o fórmula más cereal. Al comenzar a comer más alimentos, puedes darme 2 o 3 en una comida. Aquí te presento algunas ideas:

- Leche materna o fórmula + un cereal de avena para bebé + melocotones
- Arvejas machacadas con tenedor + arroz + pollo en pedacitos
- Leche materna o fórmula en un vaso + pedazos pequeños de banano + fideos en pedacitos

Empieza con 1 o 2 cucharadas de cada alimento. Dame más si quiero más.

- Déjame comer hasta que me comporte como que estoy satisfecho. Es posible que cierre mis labios, voltee o sacuda mi cabeza o levante mi brazo. Pregúntame si estoy satisfecho. Entonces, permíteme que deje de comer si lo deseo.
- Come conmigo en nuestras comidas familiares. Como mejor cuando estás conmigo. Apaguemos el televisor para que podamos platicar.



**¿Cómo sabes que como lo suficiente?** El doctor dice que estoy ganando peso y creciendo bien.

Comunícate con WIC si tienes alguna pregunta sobre cómo alimentarme.

## ¡Juega conmigo!

Ponme sobre una cobija en el piso. Coloca un juguete lejos de mi alcance para que me pueda mover para alcanzarlo. Empuja una pelota hacia mí. Sostén mis manos y déjame caminar contigo.



## ¡Mira lo que puedo hacer!

Me encanta aprender de ti. Léeme algo. Canta una canción. Juguemos a las escondidas y el juego de quién es más grande. Llévame a pasear y muéstrame cosas nuevas. Soy activo, ¡no me pierdas de vista!

### De 6 a 9 meses

Me puedo sentar y rodar. Empezaré a gatear. Me gusta sacudir las cosas y tirarlas para ver qué pasa.

### De 9 a 12 meses

Me gusta usar mis manitas. Puedo sostener mi vaso. Me gusta apuntar y decir adiós con mis manos. Digo *pa-pa* y *ma-ma*. Me puedo poner de pie solo.



## Consejos de seguridad y salud



- Necesito que el médico me revise y me inyecte para que permanezca saludable. Debo visitar al doctor a los 6 meses, 9 meses y al año de edad.
- Debo sentarme cuando como. Nunca me dejes solo cuando como o cuando me cambias o me bañas.
- Limpia mis encías y mis dientes con un paño limpio, húmedo y suave después de comer. Pregunta al doctor si necesito fluoruro.
- Nunca me acuestes con un biberón. Me podría ahogar, dar dolor de oído o mis dientes podrían dañarse.
- Si otras personas me dan de comer, asegúrate de preguntarles qué y cuánto comí.
- Déjame explorar y aprender. Mira cada habitación como la miraré yo desde el piso y revisa que no hayan obstáculos.
- Manténme alejado del humo de los cigarrillos y el tabaco. El humo daña mis pulmones y me puedo enfermar.
- ¡Esto es por ley! Colócame en una silla para niños y abrocha el cinturón antes de que viajemos en automóvil. Instala mi silla en el asiento trasero del automóvil, mirando hacia atrás.

En concordancia con la Ley Federal y con las Políticas del Departamento de Agricultura de los E.E.U.U., esta institución tiene prohibido el discriminar en base a raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad.

Para iniciar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame sin cargos al (866) 632-9992 (voz). Individuos con discapacidad auditiva o discapacidad del habla pueden contactar al USDA a través del Servicio de Relevos Federal (Federal Relay Service) al (800) 977-8339; o al (800) 845-6136 (español). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.

