

¡Ya puedo comer con mis dedos!

alrededor de los 9 meses

¡Cuando esté listo, alrededor de los 9 ó 10 meses, puedo empezar a comer yo solo! Estoy aprendiendo a usar mis pulgares y mis dedos para tomar cosas pequeñas.

Comienza con trozos muy pequeños de alimentos blandos.

Déjame practicar mucho para que aprenda a comer solo. Déjame tocar los alimentos y jugar con ellos. Hago un desorden cuando como. ¡Así es como aprendo!

Dame los alimentos en porciones pequeñas. Mi estómago es pequeño. Déjame decidir cuánto comer. Yo sé cuando tengo hambre.

Déjame probar distintos alimentos. Si al principio no me gusta algo,

no te preocupes. Ofreceme un poco la próxima vez. Déjame comer con la familia. Puedo sentarme a la mesa en una silla alta o en un asiento de seguridad para bebés.

Cuando tenga un año de edad, probablemente comeré la mayoría de los alimentos que come la familia. Dame de desayunar, comer y cenar, y también algunos bocadillos entre comidas.

No me des alimentos con los que pueda ahogarme, como verduras crudas y duras, uvas enteras, cucharadas de crema de cacahuete, papas fritas, nueces, palomitas de maíz, salchichas, trozos de carne y dulces. Ya que cumpla un año de edad, si me das frutas secas quédate cerca de mí.



alimentos

para comer con mis dedos

alrededor de los
9 meses

¡Aquí hay algunas opciones saludables para mí! Empieza con una o dos cucharadas de cada alimento. Deja que yo pida más.



Papaya *picada*



Albóndigas
en trozos pequeños



Mandarina
picada



Ejotes
cocidos



Arroz integral



Calabacitas
cocidas



Pan pita



Mezcla de verduras
cocidas



Melón maduro



Frijoles
cocidos y machacados



Manzana
rallada



Camote
cocido y sin piel



Tomates cherry
en trozos pequeños



Uvas
rebanadas



Galletas Graham
(evita las que contienen
miel hasta los
12 meses de edad)



Queso
en trozos



Pan integral tostado
untado con
fruta para bebés



Macarrones con
queso



Cereal en forma
de "O"



Huevo cocido
picado
(después de los 12
meses de edad)



Kiwi
picado



Brócoli
cocido en trozos
pequeños



Quesadilla blanda
en trozos pequeños



Plátano
picado



Tofu
picado



Aguacate



Sandwich de queso
fundido
en trozos



Zanahoria
bien cocida y en trozos

Coloca esta lista

en nuestro refrigerador para tener a la mano ideas que puedo comer con mis dedos para el desayuno, la comida, la cena o los bocadillos.



Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California

El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH) es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Esta publicación, emitido por el OSDH, fue autorizado por Terry L. Cline, PhD, Comisionado de Salud, Secretaria de Salud y Servicios Humanos. 5000 Copias fueron impresos por OU | University Printing Services a un costo de \$950. Copias han sido depositadas con Publications Clearinghouse del Departamento de Librerías de Oklahoma y están disponibles para bajar en www.health.ok.gov | Issued June 2020 | 20123WIC | ODH No. P1211 |