

# ¡Ayúdame a estar **SALUDABLE!**



## De 6 a 12 meses

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

Peso \_\_\_\_\_ libras. Mido \_\_\_\_\_ pulgadas.

Una nota especial para mí: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Soy tu bebé. Creczo mejor...con amor y la comida apropiada.

## Necesito leche materna.

Aliméntame con leche materna o dame fórmula con hierro, hasta cumplir un año de edad. Si queremos, me podrás seguir amamantando después del año de edad. Si eliges no usar leche materna, aliméntame con fórmula hasta que tenga un año.

Quizás amamante o tome el biberón 4 veces por día o más. Mi estómago tiene lugar para 6 - 8 onzas por comida.

- Cárgame cuando me alimentas. Me siento seguro en tus brazos.
- A veces, deajo de comer para “hablar” contigo o para mirar lo que está pasando alrededor mío. No estoy lleno todavía. Por favor, háblame. Me encanta el tiempo que pasamos juntos.



## Con tu ayuda, aprenderé a comer otros alimentos.

Después de 6 meses, podré empezar a comer otros alimentos. Por favor, empieza lentamente. Si tu familia tiene alergias, o si nací antes de tiempo, habla con el médico y la nutrióloga de WIC, antes de empezar con otros alimentos.

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

- Sentarme y levantar la cabeza firmemente.
- Mostrar que quiero comer al abrir la boca.
- Mostrar que no quiero comer al cerrar la boca o al voltear la cabeza.

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

- Cereales infantiles – arroz, avena, cebada
- Verduras – calabaza, chícharos/arvejas, zanahorias, ejotes/judías
- Frutas – puré de manzana, plátano o pera
- Proteínas – de res, pollo, pavo, frijoles negros, yemas de huevo revuelto

**Dame sólo un alimento nuevo a la vez.** Mi cuerpo se tiene que acostumbrar a cada uno. Dame ese alimento una vez por día. Espera una semana antes de probar otro alimento nuevo.

Empieza con cereales y avanza gradualmente a los purés de carnes, verduras y frutas. Mis alimentos deben ser sencillos. No le agregues azúcar, sal, condimentos, mantequilla, grasas o salsas. Si compras alimentos para bebés en frascos, selecciona las verduras, frutas y carnes sencillas. No compres cenas o postres. Usa la Guía de compras WIC para que puedas elegir las mejores opciones.

Si vomito, respiro con dificultad, me brota un sarpullido o tengo diarrea, deja de darme ese alimento. Dile al doctor. Estas son señales de que no estoy listo todavía, o que le tengo alergia a ese alimento.

### **Debo pasar por cuatro fases de texturas de alimentos:**

1. Cremoso (colado o en puré)
2. Puré ( cremoso con muy pocos grumos)
3. Puré (con más grumos)
4. Trocitos pequeños de alimento

Con cada fase se me hace un poco más difícil comer. Asegúrate que yo pueda masticar y tragar los alimentos de una fase antes de pasar a la próxima.

No necesito dientes para masticar alimentos blandos. Uso las encías para moler el alimento y la lengua y los dedos para mover la comida en mi boca.



**Tengo que aprender a comer de mi manera.** Cuando como un alimento nuevo, quizás haré muecas o lo escupiré. Todo bebé hace eso. Abriré la boca si quiero más. Si cierro la boca o volteo la cabeza, no me obligues a comer. Intenta darme el alimento otra vez en otro momento.

La mayoría de los alimentos, me gustarán. Quizá los tendré que probar 10 veces antes de que lo sepa con seguridad. Por favor, déjame probar muchos alimentos ¡aún los que a ti no te gustan!

Tenme paciencia. Se me caerán alimentos al suelo, tendré comida en la cara, manos y cabello. No te molestes ni te rías. Siéntete orgullosa mientras que aprendo a comer.

**Te mostraré cuando tengo hambre.** Moveré mucho los brazos y las piernas. Voltaré la cabeza y abriré la boca. Quizás chupe mi mano o me quejaré un poco. Por favor, aliméntame a tiempo o antes de que empiece a llorar. Como mejor cuando estoy tranquilo. Encuentra un lugar tranquilo cuando es hora de comer.

**Te mostraré cuando estoy lleno.** Dejaré de amamantar y soltaré el pezón. Si estoy comiendo alimentos sólidos, voltaré la cabeza lejos de la cuchara. Estaré relajado o con sueño. Pregúntame si estoy lleno y ofréceme el pecho, el biberón o la cuchara de nuevo para estar segura de que no quiero más. Déjame decidir a mí si quiero dejar de comer. Una vez que esté lleno, frunciré el ceño, me quejaré y daré patadas si me sigues alimentando.



**Mantenme seguro mientras como.** Lava tus manos y las mías antes de preparar mi comida o darme de comer. Si calientas mi comida en el horno microondas, por favor, sigue las indicaciones en el paquete. Me puede quemar la boca.

Coloca mi comida en un tazón y dame de comer con una cucharita. Cuando termine de comer, tira la comida que queda en el tazón.

### **Los alimentos con los que me puedo ahogar son:**

- Alimentos duros como dulces o caramelos, cacahuates, palomitas de maíz o nueces.
- Semillas (tales como las de calabaza o de girasol).
- Verduras crudas y frutas duras, crudas.
- Alimentos redondos y resbalosos como palitos de carne, salchichas, uvas enteras o tomates cereza.
- Alimentos puntiagudos como frituras de maíz.
- Alimentos pegajosos como pasitas o crema de cacahuete.
- Tocino

### **Los alimentos que me pueden enfermar:**

- Carne, pollo, pavo o pescado crudo o poco cocido.
- Huevos crudos o poco cocidos.
- Jugo de fruta o cidra no pasteurizados.
- Miel, o alimentos preparados con miel.
- Huevos enteros o claras de huevo (puedes alimentarme con yemas de huevo).
- Embutido o carnes frías.

## Enséñame a beber de una tacita.

Usa una taza pequeña que no se rompa. Viértele un poco de agua. Levanta la taza para que toque mis labios, así lo puedo probar.

- ¡Necesito práctica! Durante la comida, déjame beber de la taza. Agarra la taza y déjame dar sorbitos. También puedo beber de la taza leche materna, fórmula y jugos al 100%. Limita el jugo a menos de 4 onzas por día y dilúyelo con agua.



A medida que aprendo a tomar más de la taza la leche materna o la fórmula, tomaré menos del biberón. Al año, ya no debería usar el biberón para beber.

No me des ponches, té dulce, bebidas deportivas ni refresco. El azúcar daña mis dientes y no me ayuda a crecer sano y fuerte.

## Déjame comer con los dedos.



Cuando tenga 8 ó 9 meses de edad, tal vez quiera comer con los dedos. Seguirás usando una cucharita para darme de comer, pero también déjame comer solo.

Prepara alimentos de modo que no me pueda atragantar. Alimentos seguros para comer con los dedos son:

- Trocitos de verduras cocidas o frutas blandas.
- Trocitos de carnes cocidas de res, pollo o pavo.
- Frijoles secos, cocidos o en puré, yema de huevo o tofu.
- Arroz o fideos cortados en trocitos, o tortilla blanda.

## ¿Qué tanto debo comer?

A medida que aprendo a comer mejor, tendré que comer 5 ó 6 veces por día. Una comida podrá ser leche materna o fórmula. Otra comida podrá ser leche materna, fórmula y un cereal. Al comer más alimentos diferentes, me puedes dar 2 ó 3 en cada comida. He aquí algunas ideas:

- Leche materna o fórmula en una tacita + cereal infantil de avena + duraznos
- Chícharos/arvejas aplastados con el tenedor + arroz + pollo picado
- Leche materna o fórmula en una taza + trocitos de plátano + fideos cortados en trocitos

Empieza con 1 ó 2 cucharadas de cada alimento. Dame más si lo pido.

- Déjame comer hasta que esté lleno. Lo mostraré al cerrar la boca, voltear la cabeza o levantar un brazo. Pregúntame si estoy lleno. Luego, déjame dejar de comer si quiero.
- Come conmigo en las comidas familiares. Como mejor cuando estoy contigo. Apaga la televisión para que podamos hablar.



## ¿Cómo saber si estoy comiendo lo suficiente?

Si el médico dice que estoy aumentando de peso y creciendo bien.

**Por favor, habla con la nutricionista de WIC, si tienes preguntas sobre cómo alimentarme.**

## ¡Juega conmigo!

Colócame en una cobija en el piso y siéntate a jugar conmigo. Coloca un juguete justo fuera de mi alcance para que me pueda mover y agarrarlo. Tírame una pelota. Toma mis dos manos y déjame caminar contigo.



## ¡Mira lo que puedo hacer!

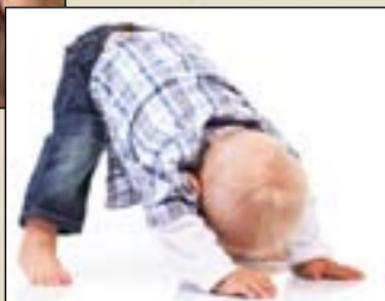
Me encanta aprender de ti. Léeme un cuento. Cántame una canción. Juguemos al cucú y al “así de grande”. Llévame de paseo y muéstrame cosas nuevas. Soy muy activo – ¡cuídame en todo momento!

### De 6 a 9 meses

Me puedo sentar y rodar. Empezaré a gatear. Me gusta sacudir cosas y dejarlas caer para ver lo que pasa.

### De 9 a 12 meses

Me gusta usar las manos. Puedo agarrar la taza. Me gusta señalar cosas y decir adiós con la mano. Puedo decir *papá* y *mamá*. Me puedo levantar si me apoyo en algo.



## Consejos sobre salud y seguridad



- Necesito exámenes médicos y vacunas para seguir sano. Necesito ir al médico a los 6 meses, a los 9 meses y al año de edad.
- Debo sentarme para comer. No me dejes solo nunca cuando como o cuando me cambias los pañales o me bañas.
- Límpiame los dientes y las encías con una toallita limpia, blanda y húmeda después de comer. Pregúntale al médico si necesito flúor.
- No me acuestes nunca con un biberón en la boca. Me podría atragantar, tener dolor de oídos y arruinarme los dientes.
- Sigue recostándome de espaldas en la cuna para dormir.
- No dejes que me quede dormido en el sofá.
- Si otras personas me dan de comer, pregúntales qué comí y cuánto comí.
- Déjame explorar y aprender. Mira cada habitación como la veo yo, desde el piso, y hazla segura para mí.
- ¡Cumple con la ley! Me debes abrochar en un asiento para bebés cuando salimos en el carro. Instala mi asiento en el asiento de atrás y mirando hacia atrás.
- Cuando juego bajo el sol aplícame protector solar. Usa protector solar que proteja contra los rayos UVA/UVB. Asegúrate de usar protector solar con un factor de protección (SPF en inglés) de por lo menos 30. Aplícalo cada 2 horas.
- Mantenme alejado del humo del cigarrillo, las drogas y el alcohol. Esos hábitos no son saludables para los adultos o los niños.



**Hable con la nutricionista del programa WIC si necesita ayuda con alguno de estos consejos.**



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte  
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición  
[www.ncdhhs.gov/espanol](http://www.ncdhhs.gov/espanol) • [www.nutritionnc.com](http://www.nutritionnc.com)



Esta institución es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.