



¡Mirame ahora!

Bebés de 9 a 12 meses

WIC ofrece la opción de un cupón de frutas y verduras frescas para bebés de 9 meses en adelante.

Estoy aprendiendo a:

Alimentarme con mis dedos

Sostén mi propia copa

Alimentarme con una cuchara

Tenga paciencia conmigo: ¡aprender a alimentarme puede ser complicado!

Los alimentos que pueden ser capaces de alimentar a mí mismo:

- Huevos cocidos cortados en cubitos.
- Carnes suaves, picadas, cocidas o calentadas.
- Frutas suaves picadas
- Verduras suaves o cocidos cortados en cubitos
- Cortar la pasta integral
- Pequeñas tiras de tortilla integral
- Arroz integral cocido

Consejos para una
alimentación segura

Manténgalo limpio – comience siempre por lavarse las manos y luego las manos del bebé. Luego lave las frutas y verduras frescas que se estén preparando.

Asiento seguro – Coloque al bebé en posición vertical, sentado y luego únase al bebé para comer; El bebé disfrutará aprendiendo de ti.

Mantenga los alimentos simples – el bebé no necesita sal, azúcar, salsas ni edulcorantes artificiales agregados.

Bebé se alimente de un recipiente, no el frasco o bolsa – Los gérmenes de la boca puede estropear la comida. Tire cualquier alimento que haya tocado una cuchara de la boca del bebé.

Alimentos sobrantes – refrigere los alimentos sobrantes tan pronto como el bebé termine de comer. Deseche las sobras no utilizadas después de 2 días.

No use la miel – La miel puede contener bacterias que podría causar enfermedades graves en el bebé.

Cocine los duros – las frutas y verduras duras se deben cocinar hasta que estén blandas.



No estoy listo para comer estos alimentos porque pude ahogarme

- Frutas y verduras crudas duras, como manzanas o zanahorias.
- Uvas enteras, cerezas o bayas.
- Frutos secos, como las pasas.
- Grandes piezas de comida, como grandes trozos de queso, carne o manzana.
- Nueces, palomitas de maíz o papas fritas
- Perritos calientes
- cucharadas de mantequilla de cacahuete



Ejemplo de menú

Desayuno	Merienda de la mañana	Almuerzo	Merienda de la tarde	Cena	merienda de la noche
Trigo integral, tiras de pan tostado, en cubitos Huevo cocido, y reducido a la mitad fresco arándanos Amamantar o dar Fórmula de 4-6 oz	Cheerios con alimentos para bebés de zanahoria y una taza de agua	Requesón, picado suave duraznos y guisantes al vapor Amamantar o dar Fórmula de 4-6 oz.	Yogurt con rodajas de plátano y taza de agua.	Pastel de carne, puré papas y bebe verde comida. Amamantar o dar 4-6 oz fórmula.	Amamantar o dar Fórmula de 4-6 oz.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

