



# Mírame ahora!

Lactantes de 6 a 12 meses

WIC ofrece la opción de frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas para bebés de 6 meses en adelante.

## Es posible que esté listo(a) para comenzar a comer alimentos sólidos cuando:

- Puedo sentarme solo(a) o con poco apoyo
- Abro la boca cuando me acercan una cuchara
- Me llevo objetos a la boca
- Intento agarrar objetos pequeños, como juguetes o comida
- Paso la comida de la parte delantera a la parte trasera de la lengua para tragarla, en lugar de empujarla hacia afuera

### CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SEGURA

**Mantenga todo limpio** – Siempre comience lavándose las manos y luego las manos del bebé. Lave también cualquier fruta o verdura fresca que vaya a preparar.

**Asiento seguro** – Coloque al bebé en posición vertical, sentado, y acompañelo durante la comida; al bebé le gustará aprender observándolo(a).

**Mantenga los alimentos sin aditivos** – El bebé no necesita sal, azúcar, salsas ni edulcorantes artificiales añadidos.

**Alimente al bebé desde una taza, no directamente del frasco o envase** – Los gérmenes de su boca pueden contaminar el alimento. Deseche cualquier comida que haya sido tocada por una cuchara que estuvo en la boca del bebé.

**Sobras de comida** – Refrigere las sobras tan pronto como el bebé termine de comer. Deseche cualquier alimento no utilizado después de 2 días.

**Evite la miel** – La miel puede contener bacterias que podrían causar una enfermedad grave en el bebé.

**Cocine los alimentos duros** – Frutas y verduras duras deben cocinarse hasta que estén suaves.

¡Por favor, se paciente conmigo –  
aprender a alimentarme puede ser un proceso  
desordenado!

# NO estoy listo(a) para comer estos alimentos porque podría atragantarme

- Frutas y verduras crudas y duras: manzanas, zanahorias, apio
- Frutas pequeñas enteras: uvas, cerezas, bayas grandes
- Frutas secas: pasas, arándanos secos
- Trozos grandes o duros de alimentos: salchichas, trozos de queso, carne o manzana
- Alimentos crujientes o duros: nueces, palomitas de maíz, papas fritas
- Alimentos pegajosos o espesos: cucharadas de mantequilla de maní, malvaviscos

## Comidas que quizás pueda comer por mí mismo:

- Huevos cocidos y picados
- Carnes cocidas o calentadas, suaves y troceadas
- Frutas suaves y picadas
- Verduras suaves o cocidas en cubos
- Pasta de trigo integral cortada
- Tiritas pequeñas de tortilla de trigo integral
- Arroz integral cocido
- Cereal para bebés o papillas servidas con cuchara

## MENÚ DE MUESTRA

Edad	Desayuno	Refrigerio de la mañana	Almuerzo	Refrigerio de la tarde	Cena	Refrigerio de la Noche
6-9 Meses	Leche humana o 120-240 ml (4-8 oz) de fórmula	Cereal infantil enriquecido con hierro, leche humana o 120-180 ml (4-6 oz) de fórmula	Frutas o verduras blandas, en puré, enlatadas o cocidas	Leche humana o 120-240 ml (4-8 oz) de fórmula	Alimento para bebé o carne triturada, leche humana o 120-180 ml (4-6 oz) de fórmula	Leche humana o 180-240 ml (6-8 oz) de fórmula
9-12 Meses	Tiras de pan integral tostado, huevo duro picado y arándanos frescos partidos a la mitad. Leche humana o 120-180 ml (4-6 oz) de fórmula	Cheerios con papilla de zanahoria y una taza de agua	Requesón, duraznos suaves picados y arveja (guisantes) al vapor. Leche humana o 120-180 ml (4-6 oz) de fórmula	Yogur con plátano en rodajas y una taza de agua	Pastel de carne, puré de papas y papilla de ejotes (vainitas verdes). Leche humana o 120-180 ml (4-6 oz) de fórmula	Leche humana o 120-180 ml (4-6 oz) de fórmula

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

