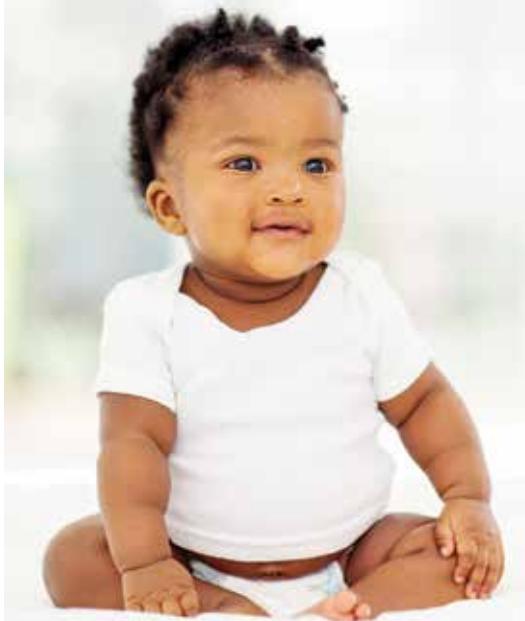


# Ahora puedo **SENTARME SOLO**

¡Mírame! Puedo sentarme bien sin ayuda. Tengo entre 6 y 8 meses de edad. Estoy listo para comenzar a comer alimentos sólidos todos los días.



¡Me gusta la comida sin sazonar!  
No es necesario agregar azúcares, jarabes, miel, mantequilla, sal o especias.  
Dame fruta en lugar de jugo.

## Puedo ser capaz de:

- Usar las manos para llevarme juguetes y comida a la boca
- Tratar de recoger cosas pequeñas
- Mantener comida hecha puré en la boca para tragarla
- Limpiar la comida de una cuchara con la boca
- Beber de una taza con ayuda
- Aprender a gatear

## Cuando tengo hambre, puedo:

- Tratar de alcanzar alimentos
- Señalar la comida
- Emocionarme cuando veo comida

## Cuando estoy lleno, puedo:

- Rechazar la comida
- Cerrar la boca con firmeza
- Comer más despacio
- Comenzar a jugar con la comida

Espera hasta que tenga 1 año para darme leche de vaca.

**Dame alimentos con la textura para la que estoy listo.**

Es posible que tenga que probar un nuevo alimento 10 o más veces antes de comerlo.

*Habla con mi nutricionista en WIC si tienes alguna pregunta sobre cómo alimentarme.*

Qué puedo comer	Tamaño de la porción	Cantidad de veces por día
Leche materna	Amamántame cada vez que te demuestre que tengo hambre, unas 3 o 5 veces al día.	
Fórmula infantil	de 6 a 8 onzas	de 3 a 5 (de 24 a 32 onzas en total)
Cereal infantil (preparado ligero)	de 2 a 4 cucharadas	1 o 2
Carnes/pescados (sin huesos/espinas), huevos, queso, yogurt, frijoles, tofu (colados o en puré)	1 o 2 cucharadas	1 o 2
Verduras cocidas (coladas o en puré)	2 o 3 cucharadas	1 o 2
Frutas, blandas o cocidas (coladas o en puré)	2 o 3 cucharadas	1 o 2
Alimentos con maní (blando, en puré, diluido y preparado ligero)	Puedo comer alimentos que contengan maní después de los 6 meses. Habla con mi proveedor de atención médica antes de introducir alimentos que contengan maní.	