

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.



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

¡Me gusta la comida sin sazonar!

No es necesario agregar azúcares, jarabes, miel, mantequilla, sal o especias.

Dame fruta en lugar de jugo.

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.	