

Ahora puedo **GATEAR**

¡Me estoy poniendo enorme!
Estoy aprendiendo a gatear.
Puedo tener entre
8 y 10 meses de edad.



Puedo comenzar a:

- Machacar la comida con la lengua y las encías
- Sostener una cuchara y jugar con ella
- Sostener alimentos pequeños con el pulgar y el índice y llevarlos a la boca
- Ponerme de pie
- Beber bien de una taza (empieza a quitarme el biberón)

No agregues miel ni jarabe a ninguno de mis alimentos. Tienen gérmenes que pueden enfermarme.

Dame fruta en lugar de jugo. Es posible que deba probar un nuevo alimento 10 o más veces antes de comerlo.

Cuando tengo hambre, puedo:

- Tratar de alcanzar alimentos, señalarlos o emocionarme cuando veo comida

Cuando estoy lleno, puedo:

- Comer más despacio o rechazar la comida

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

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

Dame alimentos con la textura para la que estoy listo.

Qué puedo comer	Tamaño de la porción	Cantidad de veces por día
Leche materna	Amamántame cada vez que te muestre que tengo hambre, unas 3 o 4 veces al día.	
Fórmula infantil	de 6 a 8 onzas	de 3 a 5 (de 24 a 32 onzas en total)
Cereal infantil (preparado ligeramente espeso)	de 2 a 4 cucharadas	2
Granos	de 2 a 4 cucharadas de cereal seco, 1/2 rebanada de tostadas secas o 2 galletas saladas	1
Carnes/pescados (sin huesos/espinas), huevos, queso, yogurt, frijoles, tofu (hechos puré, molido o finamente picados)	2 o 3 cucharadas	2
Verduras, cocidas (hechas puré o picadas finamente)	3 o 4 cucharadas	1 o 2
Frutas suaves o cocidas (hechas puré o picadas finamente)	3 o 4 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.	