

# 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)

## 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.**

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.

***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.	