

# Ayúdame a estar **SALUDABLE**



*De 6 a 12 meses*

Mi nombre es: \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_ libras. Mido \_\_\_\_\_ pulgadas.

Un comentario especial para mí: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Soy tu bebé

### Ayúdame a crecer con tu amor.

Continúa alimentándome con leche materna o fórmula con hierro, hasta que cumpla un año. Si queremos, amamántame después del año de edad.



Quizás amamante o tome mamila cuatro veces por día o más. Mi estómago tiene lugar para 6 a 8 onzas en cada comida.

Cárgame cuando me alimentas. Me siento seguro en tus brazos.

A veces, dejo de comer para hablar contigo o para mirar lo que está pasando a mi alrededor. No estoy lleno todavía. Por favor háblame. Amo el tiempo que pasamos juntos.

### Aliméntame bien ... con comida y amor



#### Sé cuándo necesito comer.

Te mostraré que tengo hambre cuando:

- Mueva los brazos y las piernas.
- Gire la cabeza y abra la boca.
- Succione mi mano o esté un poco fastidioso.

#### Sé cuánto comer.

Te mostraré que estoy lleno cuando:

- Deje de succionar y suelte el pezón.
- Me vea relajado o adormecido.
- Frunza el ceño, proteste o patee si intentas alimentarme.
- Gire la cabeza alejándome o evite contacto visual contigo.

**Ofréceme el pecho, la mamila o la cuchara de nuevo para asegurarte de que no quiero comer más. Déjame decidir a mi si quiero dejar de comer.**

## ¡Deseas lo mejor para mí!

### Con tu ayuda, aprenderé a comer otros alimentos.

Si nuestra familia tiene alergias, o si nací prematuro, habla con el doctor y la nutricionista de WIC, antes de empezar con otros alimentos.

### Asegúrate de que esté listo.



Para comer otros alimentos, debo poder:

- Sentarme y sostener mi cabeza firmemente.
- Mostrar que quiero comer al abrir la boca.
- Mostrar que no quiero comer al cerrar la boca o al girar la cabeza.

### Manténme seguro mientras como.

Lávate las manos y lava las mías antes de preparar mi comida o de alimentarme. ¡Si calientas mis alimentos en el horno de microondas, revisa que no haya puntos calientes para no quemarme la boca!

### Alimentos que pueden enfermarme

- carnes crudas o poco cocidas.
- huevos crudos o cocidos.
- jugo de fruta sin pasteurizar o sidra.
- miel o comida hecha con ella.
- carnes frías precocinadas o carnes frías.

Coloca mi comida en un tazón separado y dame de comer con una cucharita. Desecha todo el alimento que sobre en el tazón cuando termine de comer.

### Un sólo alimento nuevo a la vez.

Déjame probar y aprender sobre un nuevo alimento por varios días. Los vómitos, sibilancias, sarpullido o diarrea pueden ser signos de que no estoy listo o que soy alérgico a un alimento. Deja de alimentarme con la comida y díselo al doctor.



## Hábitos alimentarios saludables

### Yo aprendo a comer de mi manera.

Como todo bebé, tal vez escupa el alimento o haga gestos cuando pruebe un alimento nuevo. Abriré la boca si quiero más y mantendré la boca cerrada o voltearé la cabeza si no quiero más. No me forces a comer, pero ofréceme el alimento en futuras comidas.



*Por favor, déjame probar muchos alimentos ¡aún los que a ti no te gustan!*

Quizá tenga que probar un alimento 10 veces antes de decidir si me gusta.

Los cereales, carnes, verduras y frutas para bebé están llenos de vitaminas y nutrientes y deben ser introducidos gradualmente en cualquier orden. Mientras aprendo sobre estos nuevos alimentos, no necesito que agregues azúcar, sal, mantequilla/aceite o gravy a mis alimentos. Si compras alimentos para bebés en frascos, selecciona las verduras, frutas y carnes sencillas.

### Selecciona alimentos saludables.

Los necesito para crecer. Por favor no me des comidas o postres previamente empaquetados para bebés.

**Déjame aprender a comer alimentos como:**

**Cereal infantil >**

**arroz, avena, cebada.**

**Vegetales >**

**calabaza, guisantes, zanahorias, judías verdes, espinacas, calabaza.**

**Frutas >**

**manzanas, melocotones, plátanos, peras, albaricoques, bayas.**

**Proteínas >**

**frijoles y lentejas (cocidas y en puré), carnes blandas cocinadas, huevos revueltos, tofu.**

## Alimentos que pueden causar atragantamiento

Los bebés (y los niños) deben sentarse y supervisarse durante las comidas y los bocadillos. Hablar, gatear, caminar, recostarse o ir en automóvil pueden aumentar el riesgo de atragantamiento.

### Por ahora, evita:

- Alimentos duros: dulces, nueces, palomitas de maíz, semillas.
- Alimentos crudos: verduras y frutas duras.
- Alimentos redondos y resbalosos: palitos de carne o queso, hot dogs, uvas enteras o tomates cereza.
- Alimentos pegajosos: crema de cacahuete, frutas secas.
- Alimentos puntiagudos: totopos, galletas.
- Alimentos chiclosos: carnes duras, goma de mascar.



## Textura de los alimentos

### Sedoso

colado o hecho puré

A menudo, los alimentos para bebé ya preparados son suaves y los purés que pueden verterse no tienen que masticarse.

### Hecho puré

terrones suaves, gruesos

Ya que estoy listo, ofréceme alimentos machacados y grumosos. Puedo usar mis dedos, lengua y encías para ayudarme a mover los alimentos en la boca, masticarlos y pasarlos.

### Suave

molido / finamente picado, soluble

A medida que crezco, desarrollaré más destrezas para comer. Es importante que practique estas destrezas con el alimento para bebé de textura adecuada. No necesito dientes para masticar alimentos blandos.

## Déjame comer con los dedos

Cuando tenga 8 o 9 meses, tal vez quiera comer con los dedos. Aún necesitas usar una cuchara para alimentarme. Pero también déjame tratar de alimentarme a mi mismo.

## Las ideas para comer con los dedos de forma segura y saludable incluyen:

- Trocitos de verduras cocidas o frutas blandas.
- Trocitos de carne cocida de res, pollo o pavo.
- Frijoles secos cocidos machacados, yema de huevo o tofu.
- Fideos picados o arroz.

### ¿Qué tanto debo comer?

Comienza con 1 o 2 cucharadas de un alimento en un tazón. A medida que aprendo a comer, quizá quiera más alimento. Es bueno que me dejes comer hasta que me comporte lleno o pierda interés. Algunas comidas sólo serán leche materna o fórmula infantil, mientras que otras pueden incluir leche materna o fórmula infantil y un alimento o más. Necesito comer 5 o 6 alimentos al día.



Déjame comer hasta que me comporte lleno. Quizás voy a cerrar la boca, girar o voltear la cabeza o levantar un brazo. Pregúntame si estoy lleno. Luego, déjame dejar de comer si quiero. Come conmigo en nuestras comidas familiares. Yo como mejor cuando estás conmigo. Apaguemos la televisión para que podamos hablar.

### ¿Cómo saber si estoy comiendo lo suficiente?

Si el médico dice que estoy aumentando de peso y creciendo bien.

### Enséñame a beber de una tacita.

Usa una taza pequeña que no se rompa. Viértelo un poco de agua. Levanta la taza para que toque mis labios, así lo puedo probar.

¡Necesito práctica! Durante la comida, déjame beber de la taza. Agarra la taza y déjame dar sorbitos. Puedo beber de la taza leche materna, fórmula y agua.



A medida que aprendo a tomar más leche materna o fórmula de la taza, tomaré menos mamila. Al año, ya no debería usar la mamila para beber. No me des jugos, ponche, té dulce, bebidas deportivas ni refresco. El azúcar daña mis dientes y no me ayuda a crecer sano y fuerte.

## ¡Juega conmigo!

- Colócame sobre una cobija en el piso y siéntate conmigo.
- Coloca un juguete fuera de mi alcance para que yo me mueva y vaya por él.
- Rueda una pelota hacia mí. Toma mis dos manos y déjame caminar contigo.



## ¡Mira lo que puedo hacer!

- Me encanta aprender de ti. Léeme un libro. Canta una canción. Juguemos al cucú y al “así de grande”.
- Llévame de paseo y muéstrame cosas nuevas.

Soy activo – ¡no me pierdas de vista!

---

### 6 a 9 meses

- Me puedo sentar y rodar.
- Empezaré a arrastrarme y gatear.
- Me gusta sacudir cosas y dejarlas caer para ver lo que pasa.



### 9 a 12 meses

- Me gusta usar las manos.
- Puedo agarrar mi taza.
- Me gusta señalar cosas y decir adiós con la mano.
- Puedo decir pa-pá y ma-má.
- Me puedo levantar si me apoyo en algo.

## Dientes sanos, sonrisa saludable

Necesito tu ayuda para mantener mis dientes y encías saludables.

- Ofréceme solamente leche materna, fórmula y/o agua. Evita darme té, bebidas deportivas, refrescos y jugos. Esas bebidas no me ayudan a crecer y pueden dañar mis encías y mi estómago.
- No me dejes llevar mi mamila y tomar de una taza o mamila durante el día.
- Cepilla mis dientes y encías.
- Llévame al dentista después de que me salga el primer diente, antes de mi primer cumpleaños.

## Consejos de salud y seguridad

- Llévame al médico a los 6 meses, a los 9 meses y al año de edad. Necesito exámenes médicos y vacunas para seguir sano.
- No me dejes solo nunca cuando como o cuando me cambias o me bañas.
- Haz que me sienta para comer.
- No me acuestes nunca con una mamila en la boca. Me puedo atragantar, o tener dolor de oídos o arruinarme los dientes. Necesito que me abrases y me mimes mientras como.
- Limpia mis dientes dos veces al día con un cepillo o un paño limpio, húmedo y suave.
- Sigue recostándome de espaldas para dormir. No dejes que me quede dormido en el sofá.
- Asegúrate de preguntar qué alimentos y en qué cantidades me dieron de comer si otras personas me alimentaron.
- Déjame explorar y aprender. Mira cada habitación como la veo yo, desde el piso, y hazla segura para mí.
- Abróchame en un asiento para bebés cuando salimos en el automóvil.
- Instala mi asiento en el asiento de atrás y mirando hacia atrás. ¡Cumple con la ley!
- Manténme alejado del humo del cigarrillo, las drogas y el alcohol. Esos hábitos no son saludables para ti ni para mí.



## Quando juego bajo el sol aplícame protector solar.

Aplica cada dos horas protector solar que proteja contra los rayos UVA/UVB. Asegúrate de usar protector solar con un factor de protección (SPF) de por lo menos 30.

**Pregúntale al nutricionista WIC si necesitas ayuda con estos consejos.**



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte  
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición  
[www.ncdhhs.gov](http://www.ncdhhs.gov) • [www.nutritionnc.com](http://www.nutritionnc.com)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 11/18