

¡Yo puedo comer bocadillos

comenzando a partir de los 9 meses

¡Cuando estoy listo/a, alrededor de los 9 o 10 meses, yo puedo empezar a alimentarme por mí mismo/a! Estoy aprendiendo a usar mi pulgar y mis dedos para recoger cosas pequeñas.

Comience con piezas muy pequeñas de alimentos blandos.

Dame mucha práctica de alimentación por mí mismo. Déjame tocar y jugar con mis alimentos. Soy desordenado cuando . ¡Así es como aprendo!

Ofréceme porciones pequeñas de alimentos. Mi estomago es pequeño. Déjame decidir cuanto quiero comer. Yo sé si tengo hambre.

Déjame probar diferentes comidas. Si no me gusta algo al principio, no te preocupes. Todavía ofréceme un poco la próxima vez.

Déjame comer con nuestra familia. Puedo sentarme en la silla para bebe o en un asiento elevado en la mesa.

Cuando tenga un año, probablemente comeré la mayoría de los alimentos de nuestra familia. Aliméntame desayuno, almuerzo y cena, y con botanas entre las comidas.



No me des alimentos con los que me pueda ahogar como: vegetales crudos y duros, uvas enteras, cucharadas de crema de cacahuate, papitas, nueces, palomitas de maíz, perros calientes, trozos de carne, y caramelo duro. Una vez que cumpla un año, quédate cerca si me das frutas secas.

Bocadillos

Comenzando a partir de los 9 meses

¡Aquí hay algunas opciones saludables para mí! Comienza con una o dos cucharadas de cada alimento. Déjame pedir más.



Papaya picada



Albóndigas
en trozos pequeños



Mandarina
picada



Ejotes
cocidos



Arroz integral



Calabacitas
cocidas



Pan pita



Verduras mixtas
cocidas



Melón maduro



Frijoles
cocidos y en pure



Manzana
rallada



Camote
cocido y pelado



Tomates cherry
en pedacitos pequeños



Uvas
en rodajas



Galletas Graham
(evita las de miel hasta los 12 meses)



Queso
cortado en cubitos



Pan integral tostado con crema de frutas para bebés



Macarrones con queso



Cereal en forma de O



Huevo cocido
picado



Kiwi
picada



Brócoli
en pedazos pequeños cocidos



Quesadilla Suave
en pedazos pequeños



Plátano
cortado



Tofu
cortado



Aguacate



Queso asado
en pedazos pequeños



Zanahoria
bien cocida y cortada en cubitos

Mantén esta lista

en nuestro refrigerador para obtener ideas rápidas de bocadillos para el desayuno, el almuerzo, la cena o para botanas.

OKLAHOMA State Department of Health

Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California

El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH) es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Esta publicación, emitido por el OSDH, fue autorizado por Terry L. Cline, PhD, Comisionado de Salud, Secretaría de Salud y Servicios Humanos. 5000 Copias fueron impresos por OU | University Printing Services a un costo de $950. Copias han sido depositadas con Publications Clearinghouse del Departamento de Librerías de Oklahoma y están disponibles para bajar en www.health.ok.gov | Issued June 2022