¡Cuando esté listo, alrededor de los 9 ó 10 meses, puedo empezar a comer yo solo! Estoy aprendiendo a usar mis pulgares y mis dedos para tomar cosas pequeñas.

Comienza con trozos muy pequeños de alimentos blandos.

Déjame practicar mucho para que aprenda a comer solo. Déjame tocar los alimentos y jugar con ellos. Hago un desorden cuando como. ¡Así es como aprendo!

Dame los alimentos en porciones pequeñas. Mi estómago es pequeño. Déjame decidir cuánto comer. Yo sé cuando tengo hambre.

Déjame probar distintos alimentos. Si al principio no me gusta algo, no te preocupes. Ofreceme un poco la Déjame comer con la familia. Puedo sentarme a la mesa en una silla alta o en un asiento de seguridad para bebés.

Cuando tenga un año de edad, probablemente comeré la mayoría de los alimentos que come la familia. Dame de desayunar, comer y cenar, y también algunos bocadillos entre comidas.

de edad, si me das frutas secas quédate cercas de mí.

No me des alimentos con los que pueda ahogarme, como verduras crudas y duras, uvas enteras, cucharadas de crema próxima vez. de cacahuate, papas fritas, nueces, palomitas de maíz, salchichas, trozos de carne y dulces. Ya que cumpla un año ¬ alimentos ⊾ para comer con mis dedos



Coloca esta lista

en nuestro refrigerador para tener a la mano ideas que para el desayuno, la comida, la cena o los bocadillos.



Proporcionado por el Departamento de Educación de California, División de Servicios de Nutrición

Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-888-942-9675 #910213 Rev 03/16





alimentos

para comer con mis dedos



iAquí hay algunas opciones saludables para mí! Empieza con una o dos cucharadas de cada alimento. Deja que yo pida más.



Albóndigas en trozos pequeños



Mandarina picada



Ejotes cocidos



Arroz integral



Calabacitas cocidas



Pan pita



Melón maduro



Frijoles cocidos y machacados



Manzana rallada



Camote cocido y sin piel



Tomates cherry en trozos pequeños



Uvas rebanadas



Queso en trozos



Pan integral tostado untado con fruta para bebés



Macarrones con queso



Cereal en forma de "0"



Huevo cocido picado (después de los 12 meses de edad)



Kiwi picado



Quesadilla blanda en trozos pequeños



Plátano picado



Tofu picado



Aguacate



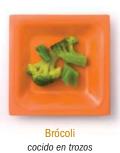
Sandwich de queso fundido en trozos



bien cocida y en trozos



Mezcla de verduras cocidas



pequeños

Galletas Graham

(evita las que contienen miel hasta los 12 meses de edad)