# ¡Dame de comer!



6-12
MESES

# ¿Qué alimentos quiero?

**Suaves, en puré, grumosos, picados y alimentos que pueda comer con los dedos**

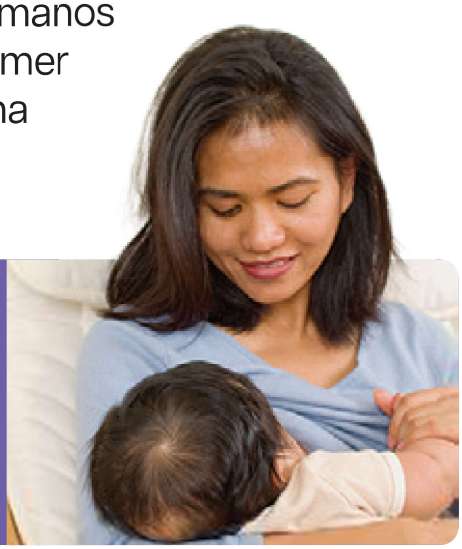
Ya tengo aproximadamente 6 meses de edad. Puedo sentarme erguido y mantener la cabeza estable. Estoy listo para probar algunos alimentos sólidos.

- Estoy aprendiendo a masticar y tragar.
- Comienza dándome poco a poco cantidades pequeñas de papillas de alimentos (suaves) o en puré.



- Déjame explorar los sabores y las texturas de los alimentos.
- Vigílame para que no me ahogue.

Aprenderé rápidamente a usar mis manos y dedos para comer. Anímame a comer por mí mismo y déjame sostener una cuchara.



**Sigue alimentándome con leche materna o fórmula. Es mi principal fuente de nutrición.**

A medida que crezca, me gustarán los alimentos con más textura. Estaré listo para:



**Tofu**



**Frijoles**

Alimentos en puré con algunos grumos y alimentos suaves que pueda comer con los dedos alrededor de los 7 a 8 meses.



**Mis primeros alimentos deben ser ricos en hierro y zinc.**



**Cuantas más verduras me des ahora, más comeré cuando sea mayor.**



**Albóndigas**



**Mandarina**

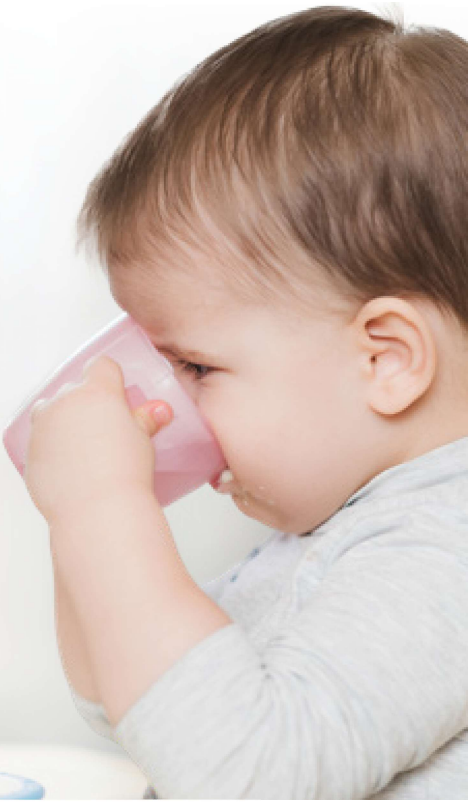
Alimentos finamente picados, picados y algunos alimentos más firmes que pueda comer con los dedos alrededor de los 8 a 12 meses.



## Dame una variedad de alimentos.

- Mis primeros alimentos deben ser ricos en hierro y zinc, especialmente si únicamente me das pecho. Prueba cereal para bebés fortificado o papillas de carne, aves de corral, pescado, huevos cocidos y frijoles.
- Dame verduras de diferentes colores, como zanahorias cocidas a la naranja y ejotes. Cuantas más verduras me des ahora, más comeré cuando sea mayor.
- Hacia los 7 a 8 meses, ofréceme una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos. Estos son granos, proteínas, frutas, verduras y lácteos.
- Me gusta probar los alimentos que come la familia. Las hierbas suaves y las especias aromáticas me permiten probar nuevos sabores. No necesito sal ni azúcar agregada. Las pequeñas cantidades de grasas saludables, como el aceite, están bien.
- A veces, puede tomarme más de 10 intentos para familiarizarme con un alimento y que me guste. Intenta darme nuevos alimentos junto con los que ya me gusten.
- Alrededor de los 9 a 12 meses, podrían gustarme pedazos pequeños de frutas y verduras suaves peladas, carne molida cocida, cereal seco, cuadritos de pan tostado, tortilla suave, queso cortado en rodajas y pasta.

## Empieza a darme un vaso



- Ofréceme agua en un vaso varias veces al día cuando tenga 6 meses.
- Hacia los 12 meses de edad, quiero estar usando vasos, no biberones.
- Después de cumplir 1 año de edad, puedo tomar leche de vaca, sin lactosa o a base de plantas como bebida.
- Obtén más información en el recurso de WIC Es tiempo de tomar de un vaso.



## No necesito estos alimentos:

- té
- bebidas azucaradas, como refrescos, bebidas deportivas y bebidas de frutas

## Espera hasta que sea mayor para comer estos alimentos:



- Miel después de que cumpla 1 año de edad
- 100% de jugo después de que cumpla 1 año de edad
- Alimentos redondos y duros después de que cumpla 4 años de edad

  Estos alimentos pueden causar ahogamiento:

  - » frutos secos enteros o uvas
  - » palomitas de maíz
  - » salchichas sin cortar
  - » caramelos duros



# ¿Cuánto y con qué frecuencia quiero comer?

Es importante prestar atención a mis señales de hambre y saciedad. Ofréceme alimentos saludables cuando tenga hambre y déjame parar cuando esté lleno. Déjame elegir lo que quiero y cuánto.



**Cuando tengo hambre, puedo:**

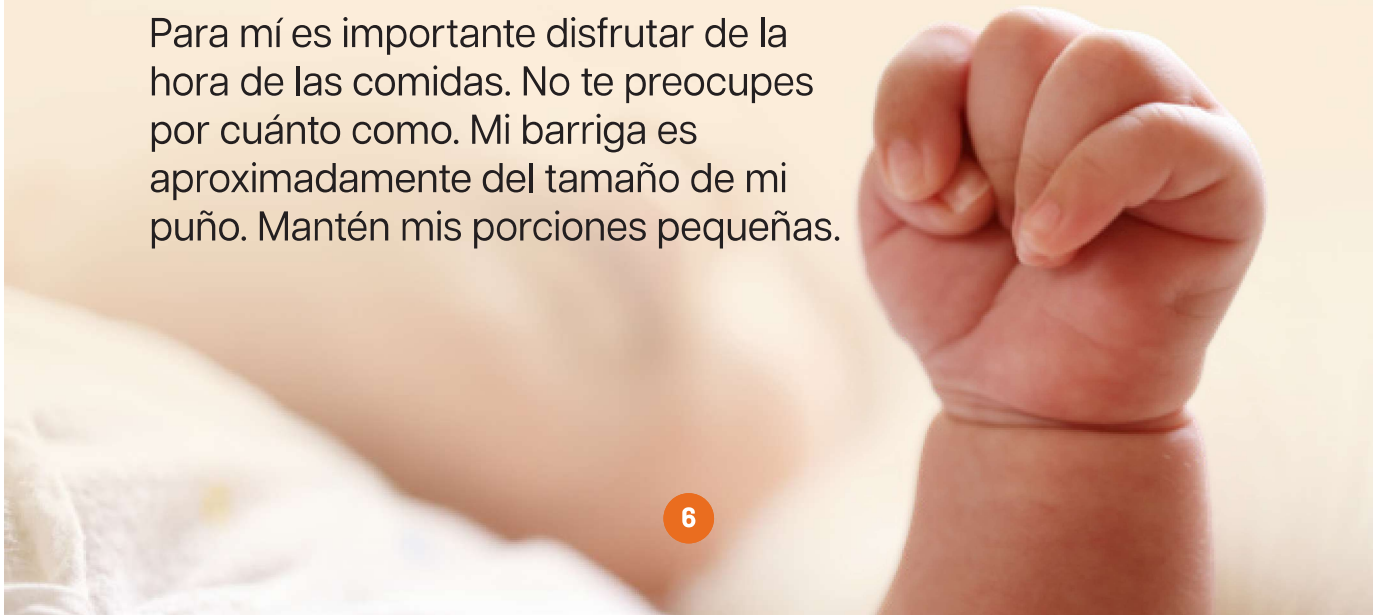
- abrir la boca cuando la cuchara está cerca
- intentar agarrar la cuchara o la comida
- emocionarme cuando veo comida

**Cuando estoy lleno, puedo:**

- mover la cabeza para decir “no”
- voltear la cabeza alejándola de la comida
- mantener la boca cerrada cuando la cuchara está cerca
- apartar la comida

Al principio, solo quiero probar alimentos. Ofréceme alimentos una o dos veces al día. Comienza con una o dos cucharaditas y poco a poco dame más a medida que te demuestre que tengo hambre y quiero más.

Para mí es importante disfrutar de la hora de las comidas. No te preocupes por cuánto como. Mi barriga es aproximadamente del tamaño de mi puño. Mantén mis porciones pequeñas.



# ¿Qué hay de las alergias alimentarias?

Muchos alimentos pueden causar una alergia alimentaria. Los alimentos que tienen más probabilidades de causarme una reacción alérgica son:

- cacahuates
- huevos
- leche o lácteos, como yogur y queso
- frutos secos
- soya
- trigo
- pescado
- mariscos
- sésamo

**Si no tengo eccema grave ni una alergia alimentaria existente,** introduce en mi dieta las comidas con mayores probabilidades de causar alergias junto con otras comidas para bebés que ya haya probado. Probar estas comidas siendo un bebé puede evitar que desarrolle una alergia alimentaria a medida que crezca.

**Si tengo eccema grave o una alergia alimentaria existente,** habla con mi médico antes de introducirme estos alimentos.



# Posibles signos de una reacción alérgica

**Cambios en la piel o el color:**

- picazón o hinchazón de labios, lengua o cara
- las reacciones pueden verse diferentes en distintos tonos de piel
- si tengo la piel más clara, busca cambios de color, enrojecimiento o tonos azulados
- si tengo la piel más oscura, busca cambios de color en los labios, las encías, la lengua o las uñas

**Problemas respiratorios:**

- tos
- silbidos al respirar
- dificultad para respirar

**Problemas estomacales:**

- vómitos
- · diarrea

**Otros signos**

- somnolencia o adormecimiento inusual



# Qué hacer en caso de una reacción alérgica

- Deja de darme la comida que me causa la reacción.
- Llama a mi médico ante cualquier síntoma leve, como un pequeño sarpullido o picazón.
- Llama al 911 o ve a la sala de emergencias de inmediato ante cualquier reacción grave, como problemas para respirar, cambios en el color o problemas estomacales.





Cacahuates



Huevos




Leche o lácteos



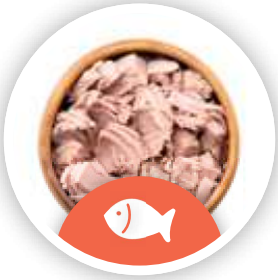
Frutos secos



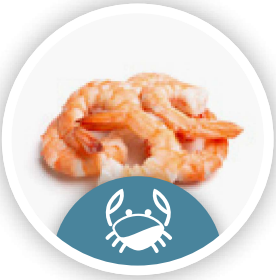
Soya



Trigo



Pescado



Mariscos



Sésamo

## La primera vez que me ofrezcas uno de los alimentos que comúnmente causan alergias

Introduce uno de estos alimentos después de que yo haya probado algunos otros alimentos sólidos y esté respondiendo bien a ellos. Elige un momento en el que esté despierto durante al menos dos horas para que puedas vigilarme con cuidado en caso de cualquier reacción alérgica.



**2 cda.**

**Comienza con 2 cucharaditas una vez al día.** Observa lo que sucede cuando como la comida. Si no muestro signos de una reacción alérgica, sigue ofreciéndome ese alimento alrededor de 2 o 3 veces a la semana para ayudarme a mantenerme acostumbrado a él.

## Introducción de alimentos de forma segura

Formas de darme alimentos que tengan mayor probabilidad de causar alergias.

### Cacahuate

Formas de dar:

- Diluye crema de cacahuate cremosa con agua, leche materna o fórmula.
- Humedece el polvo de cacahuate con agua, leche materna o fórmula.
- Mezcla la crema de cacahuate en las papillas de alimentos hasta que la crema de cacahuate se diluya.

### Huevo

Formas de dar:

- Ofréceme huevos bien cocidos o “panqueques” para bebés hechos con huevos y plátanos.

### Leche o lácteos

Formas de dar:

- Ofréceme yogur de leche de vaca sin endulzar o queso pasteurizado suave bajo en sodio.
- Prepara mi cereal para bebés con leche entera de vaca (no me la des como bebida hasta que tenga 1 año de edad).
- Ejemplos de leche y lácteos: yogur natural entero, queso suave (mozzarella).

## Frutos secos

Formas de dar:

- Diluye crema de frutos secos cremosa con agua, leche materna o fórmula.
- Mezcla la crema de frutos secos en mis papillas de alimentos hasta que la crema de frutos secos se diluya.
- Ejemplos de crema de frutos secos: almendra, marañón, pistacho, nuez de Castilla o pacana.

## Soya

Formas de dar:

- Agrega leche de soya a mi cereal para bebés.
- Prueba yogur de soya o tofu machacado.

## Trigo

Formas de dar:

- Ofréceme cereal de trigo para bebés, pedazos pequeños de pan o galletas saladas.
- Prueba pedazos de pasta bien cocida.

## Pescado

Formas de dar:

- Ofréceme pescado en papillas o en trozos pequeños o palitos de pescado.
- Ejemplos de pescado: atún en lata, bacalao, salmón o tilapia.

## Mariscos

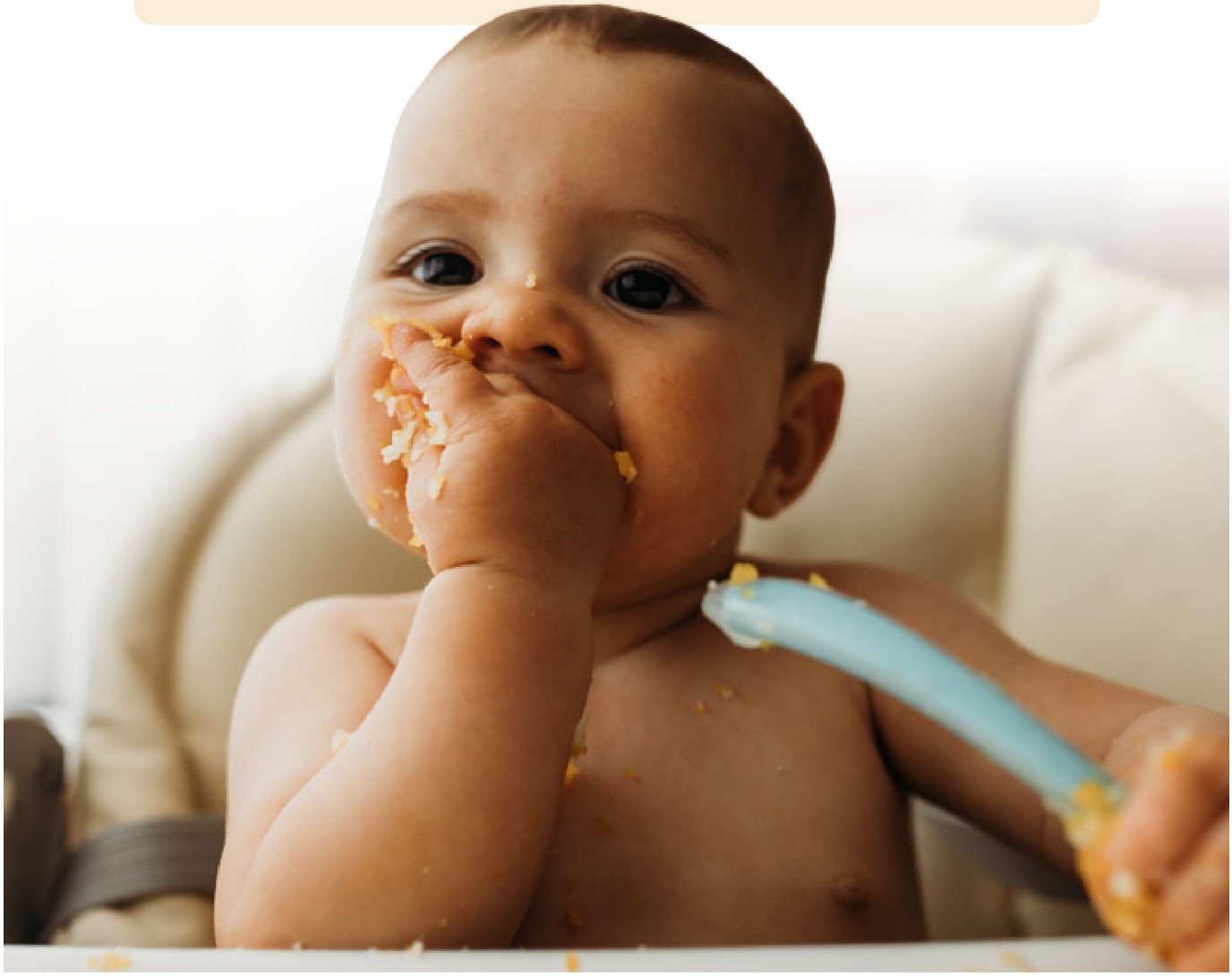
Formas de dar:

- Ofréceme mariscos o pastel de cangrejo en papillas o en trozos pequeños.
- Ejemplos de mariscos: cangrejo, vieiras o camarones.

## Sésamo

Formas de dar:

- Ofréceme tahini diluido con agua, leche materna o fórmula.
- Mezcla semillas de sésamo molidas en papillas.



# Comidas y bocadillos

Estas son algunas ideas de cuántos alimentos sólidos ofrecerme cada día. Cuando me están dando pecho, es posible que quiera tomar pecho con más frecuencia. Sigue mis señales de hambre y saciedad.

## De 6 a 8 meses

### ¿Cuánta leche materna o de fórmula necesito a esta edad?

- Alrededor de 4-6 alimentaciones al día. Cuando me están dando pecho, es posible que quiera tomar pecho con más frecuencia, incluso de noche.
- Ofrécemela antes de los sólidos durante la etapa de introducción temprana.

### ¿Cuántas comidas y bocadillos comeré?

- 1–2 comidas pequeñas al día, aumentando gradualmente a medida que aumente mi interés
- Tamaño de la porción para 6-8 meses; 1–2 cdas. (cda. = cucharada)



| Grupo de alimentos | Porciones recomendadas al día |
|---|---|
| granos | 1–2 |
| alimentos con proteína | 1–2 |
| frutas | 1–2 |
| verduras | 1–2 |
| alimentos lácteos | 0–1 |

## Menú de muestra diario 6–8 meses

### Desayuno

Leche materna/fórmula primero

Cereal para bebés (grano): **1–2 cdas.**

Crema de cacahuate diluida y mezclada en el cereal para bebés (proteína y grano): **1 cdta.**

Puré de plátano (fruta): **1 cda.**

### Almuerzo

Leche materna/fórmula primero

Pollo en papillas (proteína): **1 cda.**

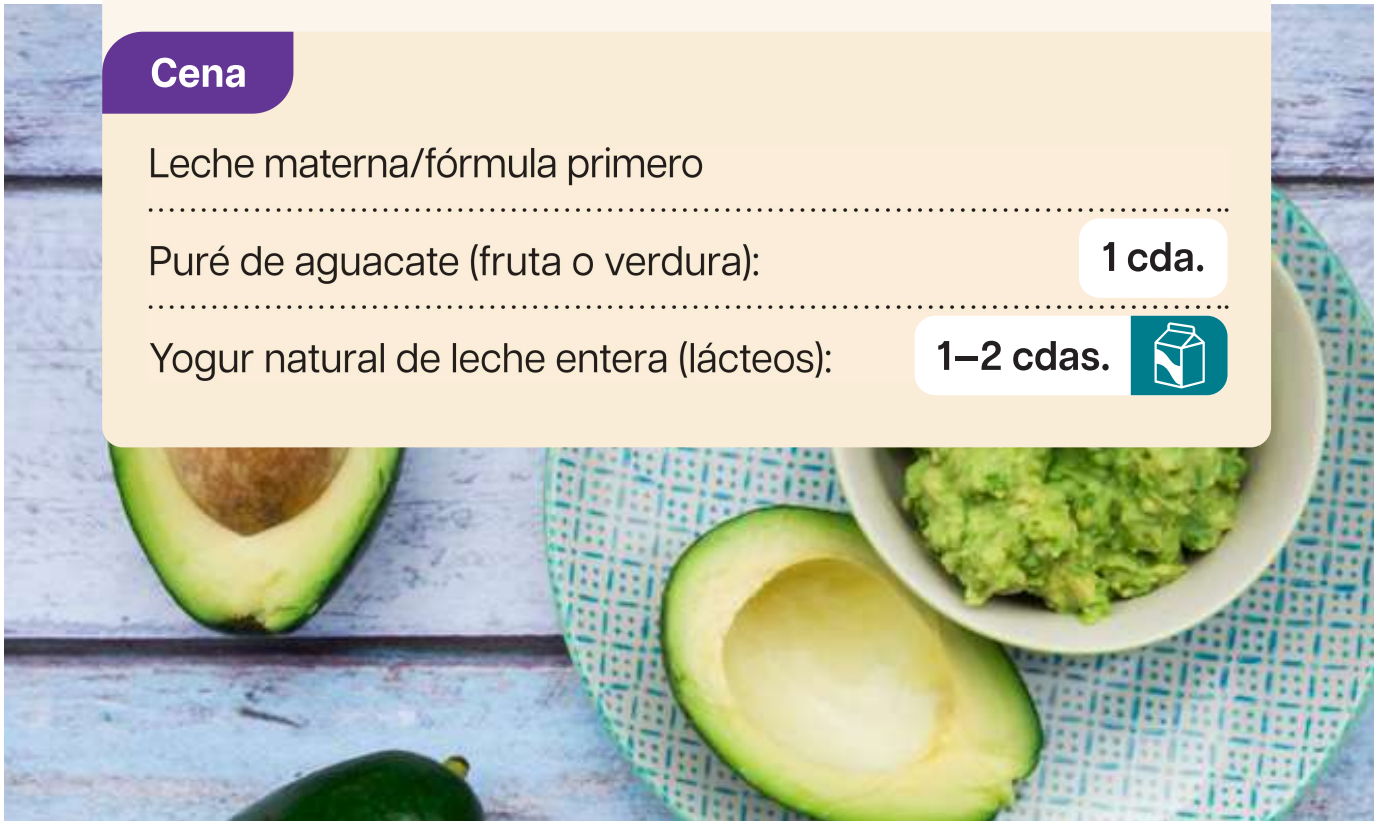
Puré de edamame (proteína/vegetal): **1 cda.**

### Cena

Leche materna/fórmula primero

Puré de aguacate (fruta o verdura): **1 cda.**

Yogur natural de leche entera (lácteos): **1–2 cdas.**



## De 8 a 10 meses

### ¿Cuánta leche materna o de fórmula necesito a esta edad?

- Alrededor de 3-4 alimentaciones al día. Cuando me están dando pecho, es posible que quiera tomar pecho con más frecuencia, incluso de noche.
- Ofréceme leche materna o fórmula en un vaso con mi comida.

### ¿Cuántas comidas y bocadillos comeré?

- 2–3 comidas + 1–2 bocadillos
- Tamaño de la porción para 8-10 meses; 2–3 cdas. (cda. = cucharada)

| Grupo de alimentos | Porciones recomendadas al día |
|---|---|
| granos | 2–3 |
| alimentos con proteína | 2 |
| frutas | 2–3 |
| verduras | 2–3 |
| alimentos lácteos | 1–2 |



## Menú de muestra diario 8–10 meses

### Desayuno

| | |
|---|---|
| Huevo revuelto bien cocido (proteína): | 2–3 cdas. |
| Fresas cortadas en cubos (fruta): | 2–3 cdas. |
| Leche materna/fórmula en un vaso | |

### Bocadillo

| | |
|---|---|
| Yogur natural de leche entera (lácteos): : | 2–3 cdas. |
| Trozos suaves de plátano (fruta): | 2–3 cdas. |

### Almuerzo

| | |
|---|---|
| Carne de res desmenuzada y suave (proteína): | 2–3 cdas. |
| Puré de camote (verdura): | 2–3 cdas. |
| Pedazos pequeños y suaves de pan de grano integral (grano): | 2–3 cdas. |
| Leche materna/fórmula en un vaso | |

### Cena

| | |
|---|---|
| Coliflor suave cortada en cubos (verdura): | 2–3 cdas. |
| Pedazos suaves de pasta cocida (grano): | 2–3 cdas. |
| Pescado desmenuzado bien cocido (proteína): | 2–3 cdas. |
| Leche materna/fórmula en un vaso | |

## De 10 a 12 meses

### ¿Cuánta leche materna o de fórmula necesito a esta edad?

- Alrededor de 3-4 alimentaciones al día. Cuando me están dando pecho, es posible que quiera tomar pecho con más frecuencia, incluso de noche.
- Ofréceme leche materna o fórmula en un vaso con mi comida.

### ¿Cuántas comidas y bocadillos comeré?

- 3 comidas + 2–3 bocadillos
- Tamaño de la porción para 10-12 meses; 3–4 cdas. (cda. = cucharada)

| Grupo de alimentos | Porciones recomendadas al día |
|---|---|
| granos | 3–4 |
| alimentos con proteína | 2–3 |
| frutas | 2–3 |
| verduras | 2–3 |
| alimentos lácteos | 2 |



## Menú de muestra diario 10–12 meses

### Desayuno

| | |
|---|---|
| Mini pedazos de panqueques de grano integral: | 3–4 cdas. |
| Huevo revuelto (proteína): | 3–4 cdas. |
| Trozos suaves de durazno (fruta): | 3–4 cdas. |
| Leche materna/fórmula en un vaso | |

### Bocadillo

| | |
|---|---|
| Yogur natural de leche entera (lácteos): | 3–4 cdas. |
| Trozos suaves de plátano (fruta): | 3–4 cdas. |

### Almuerzo

| | |
|---|---|
| Carne de res molida y suave (proteína): | 3–4 cdas. |
| Zanahorias cortadas en cubos y cocidas (vegetal): | 3–4 cdas. |
| Pedazos de pasta de grano integral (grano): | 3–4 cdas. |
| Leche materna/fórmula en un vaso | |

### Bocadillo

| | |
|---|---|
| Tiras de queso finas y suaves (lácteos): | 3–4 cdas. |
| Galletas de grano integral suaves y solubles (grano): | 3–4 cdas. |

**Cena**

| | |
|---|---|
| Pollo picado (proteína): | **3–4 cdas.** |
| Brócoli suave picado (verdura): | **3–4 cdas.** |
| Puré de arroz (grano): | **3–4 cdas.** |
| Leche materna/fórmula en un vaso | |

# Conexión a la hora de las comidas

- Me encanta estar con personas. ¡Comamos juntos!
- Háblame durante la hora de las comidas. Háblame de los alimentos que estoy comiendo. Cuéntame sobre tu día. Sonríe y ríe conmigo.
- Apaga la televisión, la computadora y el teléfono. Enfoquémonos en estar juntos.



# Aprendizaje al observar

- Aprendo mucho al observar y escuchar a todas las personas que me rodean.
- Muéstrame que te gustan una gran variedad de alimentos. Cuando tu cara muestra que algo no te gusta, creo que a mí tampoco debería gustarme.
- Ofréceme alimentos similares a lo que estás comiendo. No necesito sal ni azúcar en mi comida.



# Interés y curiosidad

- Tengo curiosidad por los nuevos alimentos y las cosas que veo.
- Cuando señalo un alimento, es posible que esté preguntando “¿qué es eso?”. Quizás aún no esté listo o no quiera probarlo.  ¡Y eso está bien! Déjame explorar y aprender.

# Por qué puede que a veces no quiera comer

- Cuando no estoy creciendo tan rápido, es posible que no coma tanto. A veces, simplemente no tengo hambre.
- Estoy mejorando en recordar cosas, incluyendo los alimentos que más me gustan. Es posible que no quiera comer un alimento nuevo. Ten paciencia. Sigue intentándolo.
- Me gustan las rutinas. Cuando las cosas cambian, es posible que me ponga de mal humor y no quiera comer. Me va mejor cuando sé qué esperar a la hora de la comida.
- Me gusta usar los dedos para aprender. Es divertido, pero puede ser desordenado. Es posible que me frustre si intentas ser demasiado ordenado y no me dejas explorar.
- Necesito tener tiempo de actividad a lo largo del día para usar mi energía y practicar todas mis nuevas habilidades—gatear, caminar y estar de pie. Cuando no juego lo suficiente de forma activa, me puede resultar difícil quedarme quieto y comer.
- Es posible que me distraiga con las cosas que me rodean y no quiera concentrarme en comer.







# Mantenme a salvo y saludable

- Lávate las manos antes y después de preparar o tocar mi comida. También lávame las manos. Los gérmenes podrían enfermarme.
- Lávate las manos antes y después de comer o de tocarme la piel, por ejemplo, al cambiarme el pañal. Esto es importante si el alimento tiene una mayor probabilidad de causar alergias. Con el tiempo, esto puede aumentar mis probabilidades de desarrollar una alergia a ese alimento.
- Desecha cualquier comida que quede en mi plato, así como cualquier resto de leche materna o fórmula que quede en mi vaso o biberón. Puedes guardar mi contenedor de comida para bebés abierto en el refrigerador durante 2 días.

- Cepilla mis dientes con un cepillo de dientes pequeño de cerdas suaves y una pequeña cantidad de pasta dental con flúor (del tamaño de un grano de arroz) dos veces al día. Pregúntale a mi doctor si necesito gotas de flúor.
- Llévame a mi doctor a los 6, 9 y 12 meses para mis chequeos médicos y vacunas.
- Mantenme alejado del humo de cigarrillos, marihuana o incendios forestales. El humo causa problemas de salud.
- Déjame explorar y aprender. Haz que cada habitación sea segura para mí.
- Nunca me acuestes con un biberón. Podría ahogarme, tener dolor de oído o lastimarme los dientes.





CDPH California Department of Public Health | CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN Familias crecen sanas con WIC

**California Department of Public Health, California WIC program**

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

**1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov**

(Spanish) Rev 10/26

