

COME • CRECE • VIVE

# SALUDABLEMENTE



WIC DE DELAWARE

# DE 6 A 12 MESES

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

Peso \_\_\_\_\_ y mido \_\_\_\_\_ centímetros de alto.

Notas para mí o para mi objetivo:

---

---

## SOY TU BEBÉ.

*¡Cresco mejor con amor y los alimentos correctos!*

### NECESITO LECHE MATERNA O DE FÓRMULA.

Aliméntame con leche materna o fórmula para bebés con hierro hasta que cumpla un año. Todavía puedes amamantarme después del año, si queremos.

Sé cuándo tengo hambre o estoy lleno. Te lo hago saber por la forma en que actúo. Dame de comer cuando te haga saber que tengo hambre. Déjame comer hasta que demuestre que estoy lleno.

Podría tomar leche materna o fórmula 4 o más veces al día. Mi pancita puede contener alrededor de seis a ocho onzas a la vez.

- Cárgame cuando me alimentes. Me siento seguro en tus brazos.
- Algunas veces dejo de comer para hablar contigo o mirar alrededor. No estoy lleno aún. Háblame. Amo el tiempo que pasamos juntos.

### CON TU AYUDA, APRENDERÉ A CONSUMIR ALIMENTOS.

Después de los 6 meses, puedo comenzar a consumir alimentos. Hazlo despacio. Si nuestra familia tiene alergias o nací de manera prematura, habla con el médico y WIC antes de comenzar a darme otras comidas.

**Asegúrate de que estoy listo.** Para comer alimentos, debo poder hacer lo siguiente:

- Sentarme y sostener mi cabeza en una posición vertical.
- Mostrar que quiero alimentos al abrir la boca.
- Puedo demostrar que no quiero comida al cerrar mi boca o al girar la cabeza.

**Elige alimentos saludables.** Los necesito para crecer bien. Déjame aprender a consumir alimentos, como los siguientes:

- Cereal para bebés: arroz, avena y cebada.
- Verduras: calabaza, chícharos, zanahorias, ejotes.
- Frutas: puré de manzana, duraznos, plátanos y peras.
- Carnes: res, pollo, pavo.

Procura que mis alimentos sean sencillos. No agregues azúcar, sal, especias, mantequilla, grasa ni salsa espesa. Si compras comida para bebés en frascos, elige verduras, frutas y carnes simples. No compres comidas ni postres preparados.

**Dame solo un alimento nuevo a la vez.** Dame el cereal con una cuchara. Mi cuerpo debe acostumbrarse a nuevas comidas.

Que mi primera comida sea el cereal de arroz para bebé que recibo de WIC. Mezcla el cereal en un tazón con leche materna o fórmula; dame el cereal con una cuchara. Procura que la mezcla no sea espesa. Si como el cereal, dámelo una vez al día. Poco a poco, puedes hacer la mezcla más espesa y dejarme comer un poco más. Puedo comer dos o más cucharadas de cereal dos veces al día. Si no como el cereal, espera una semana y vuelve a intentarlo, puedo no estar listo aún.

	CEREAL INFANTIL	LECHE MATERNA O DE FÓRMULA
<b>AL EMPEZAR CON EL CEREAL</b>	1 cucharada	4 cucharada
<b>DESPUÉS DE 3 DÍAS DE HABER COMIDO SIN PROBLEMAS</b>	1 cucharada	3 cucharada
<b>PREPARACIÓN FINAL</b>	1 cucharada	2 cucharada

El siguiente cereal para bebés que debo probar es el de avena o cebada. Elige solo uno para probar primero.

Después de haber aprendido a comer mi cereal sin problemas, podemos pasar lentamente a verduras, frutas y carnes. Déjame comer el nuevo alimento una vez al día. Espera tres días para probar otro alimento nuevo.

Si vomito, tengo sibilancias, salpullidos o diarrea por algún alimento, deja de darme ese alimento. Dile al doctor. Estos son signos de que podría no estar listo.



### Debo pasar por 4 etapas de alimentos:

1. Homogéneo (colado o puré)
2. Machacado (homogéneo con algunos trozos pequeños)
3. Picado (más trozos)
4. Pequeños trozos de alimento

Cada etapa se hace un poco más difícil. Asegúrate de que pueda masticar y tragar los alimentos de una etapa antes de pasar a la siguiente.

No necesito dientes para masticar. Uso mis mandíbulas para triturar los alimentos y mi lengua y mis dedos para moverlos en mi boca.

**Debo aprender a comer a mi manera.** Cuando como un alimento nuevo, puedo escupirlo o hacer una mueca. Todos los bebés lo hacen. Abriré la boca, si quiero más. Si mantengo mi boca cerrada o giro la cabeza, no me obligues a comer. Pero intenta darme el alimento nuevamente en otra comida.

Me gustará la mayoría de los alimentos. Aunque podría necesitar probarlos 10 veces antes de estar seguro. Déjame probar muchos alimentos, incluso aquellos que no te gustan!

Sé paciente. Terminaré con comida en mis manos, mi cara y mi cabello. No te preocupes ni te rías. Siéntete orgullosa de mí mientras aprendo a comer.

**Mantenme seguro.** Lava tus manos y las mías antes de preparar mi comida o de alimentarme. No calientes mi comida en un horno microondas. Podría quemarme la boca.

Pon mi comida en un plato y aliméntame con una cuchara para bebé. Desecha la leche materna o de fórmula que haya quedado en un biberón o taza, o la comida que haya quedado en un plato después de comer. No me dejes comer (o saborear) los alimentos que estás comiendo.

### **NO me des alimentos con los que pueda atragantarme o enfermarme, como:**

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| ✗ salchichas o palitos de carne   | ✗ mantequilla de cacahuete                  |
| ✗ verduras crudas                 | ✗ tocino                                    |
| ✗ uvas enteras                    | ✗ pescado con espinas                       |
| ✗ papas fritas u hojuelas de maíz | ✗ salchicha de Bolonia u otras carnes frías |
| ✗ palomitas de maíz               | ✗ jugo de fruta no pasteurizado             |
| ✗ caramelos duros                 | ✗ carnes poco cocidas o crudas              |
| ✗ pasas                           | ✗ alimentos hechos con miel                 |
| ✗ nueces                          |   |

## ENSÉÑAME A BEBER DE UNA TAZA. ....

Usa una taza pequeña que no se rompa. Vierte un poco de agua en ella. Levanta la taza para que toque mis labios y sienta un sabor.

- ¡Necesito practicar! Déjame beber de una taza durante las comidas. Agarra la taza y déjame tomar sorbos. También puedo tomar leche materna y de fórmula en una taza.

A medida que aprenda a beber más fórmula de una taza, beberé menos del biberón. En un año, deberías "quitarme" el biberón.

No me des ponche, té o refresco. El azúcar me daña los dientes y no me ayuda a crecer fuerte.



## DÉJAME COMER LA COMIDA CON MIS DEDOS.

A los 8 o 9 meses, es posible que quiera comer con los dedos. Aún debes usar una cuchara para alimentarme. Pero también deja que intente comer yo solo.

Arregla los alimentos de modo que no me vaya a atragantar. Los alimentos seguros para usar los "dedos" son los siguientes:

- Pequeños trozos de verduras cocidas o frutas blandas.
- Pequeños trozos de carne, pollo o pavo cocido.
- Frijoles cocidos machacados, huevo o tofu.
- Fideos picados o arroz.
- Trozos del tamaño de una mordida de pan tostado, galletas sin sal o tortilla blanda.

Corta pedazos de comida no más grandes que este:



## ¿CUÁNTO DEBO COMER?

Necesito comer 5 o 6 veces al día. Una comida puede ser leche materna o fórmula. Otra comida puede ser leche materna o fórmula más cereal. A medida que empiece a comer más alimentos, puedes darme 2 o 3 alimentos en una comida. Estas son algunas ideas:

- Leche materna o fórmula // cereal de avena para bebé // duraznos.
- Puré de chícharos // arroz // pollo picado.
- Leche materna o de fórmula en una taza // trozos pequeños de plátano // fideos picados.

Comienza con una o dos cucharadas de cada alimento. Dame más si quiero.

- Déjame comer hasta que esté lleno. Podría cerrar mis labios, girar o sacudir mi cabeza, o levantar mi brazo. Pregúntame si estoy lleno. Luego, permite que deje de comer, si quiero.
- Come conmigo en nuestras comidas familiares. Yo como mejor cuando estás conmigo. Apaguemos la televisión para poder hablar.

**¿Cómo sabes que como lo suficiente?** Mi médico dice que estoy ganando peso y creciendo bien.

Habla con WIC si tienes preguntas sobre cómo alimentarme.



## ¡JUEGA CONMIGO!

Colócame sobre una manta en el piso. Coloca un juguete fuera de mi alcance, de forma que me mueva para alcanzarlo. Haz rodar una pelota hacia mí. Agarra mis dos manos y déjame caminar contigo.

## ¡MIRA LO QUE PUEDO HACER!

Me encanta aprender de ti. Lee para mí. Canta una canción. Juguemos juegos, como escondidas y palmaditas. Llévame a dar un paseo y muéstrame cosas nuevas. Soy activo, ¡vigílamelo!

### De 6 a 9 meses

Puedo sentarme y darme vuelta. Empezaré a arrastrarme y gatear. Me gusta agitar las cosas y soltarlas para ver qué pasa.

### De 9 a 12 meses

Me gusta usar mis manos. Puedo sostener mi taza. Me gusta señalar y decir adiós con la mano. Digo *pa-pá* y *ma-má*. Puedo levantarme sin ayuda de nadie.

# CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

- Necesito revisiones médicas y vacunas para mantenerme sano. Debo visitar al médico a los 6 meses, a los 9 meses y al año de edad.
- Debo sentarme cuando como. Nunca me dejes solo cuando como ni al cambiarme o bañarme.
- Limpia mis encías y dientes con un paño limpio, húmedo y suave después de comer. Pregúntale a mi doctor si necesito flúor.
- Nunca me acuestes en la cama con un biberón. Podría ahogarme, tener dolor de oído o arruinar mis dientes.
- Si otras personas me alimentan, asegúrate de preguntar qué y cuánto como.
- Permíteme explorar y aprender. Mira cada habitación como yo, desde el piso, y procura que sea segura para mí.
- Mantenme alejado de los cigarrillos y el humo de tabaco. El humo hace daño a mis pulmones y puede enfermarme.
- ¡Es la ley! Sujétame a un asiento de seguridad para bebés antes de que salgamos en auto. Instala mi asiento en el asiento trasero del auto, mirando hacia atrás.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y las regulaciones y políticas de los derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA o que los administran tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad o edad, o tomar represalias por actividades previas sobre derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) donde solicitaron beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Asimismo, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja de discriminación en el programa, complete el Formulario de queja por discriminación del programa del USDA, (AD-3027) en línea en: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA y proporcione la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del Formulario de Queja, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario completo o la carta a USDA por medio de:

- (1) correo postal: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



SERVICIOS DE SALUD Y SOCIALES DE DELAWARE

División de Salud Pública

Programa WIC

## ¿Preguntas?

### Programa WIC de Delaware

Condado de New Castle: 302-283-7540  
Condados de Kent y Sussex: 302-424-7220