comidas para que su bebé

coma con la mano

Casi todos los bebés que tienen de 8 a 10 meses prefieren alimentarse solos. Es un buen momento para comenzar a ofrecerle comidas que pueda comer con la mano. Coloque a su bebé en una silla alta. Use un mantel individual de plástico, una toalla o periódicos debajo de su silla alta para que luego limpiar le resulte más fácil. **Coloque algunos alimentos frente a su bebé y déjelo jugar. Tal vez haya un poco de desorden...¡pero será divertido!**

cómo preparar

comida para comer con las manos

Comience con frutas y verduras blandas.

1. Elija alimentos que se ablanden rápidamente en la boca de su bebé.
2. Cocine los alimentos hasta que estén muy blandos.
3. Retire la cáscara, la piel y las semillas.
4. Corte finamente los alimentos en trozos pequeños.

Si no está segura acerca de si un alimento es lo suficientemente blando, vaya a lo seguro y hágalo puré.

verduras

cocidas, picadas o hechas puré

- patata dulce
- patata blanca
- zapallo
- zanahoria
- habichuelas verdes
- brócoli

frutas

blandas, picadas o hechas puré

- banana
- durazno
- pera
- mandarina
- melón
- kiwi

granos

- galletas graham
- galletas blandas
- cereal de desayuno inflado
- trozos de tostada

Use frutas y verduras frescas cuando estén en temporada. Elija las frutas y verduras congeladas o en lata sin jarabe, azúcar ni sal adicional.

Las frutas y verduras son excelentes alimentos que su bebé puede comer con la mano. **Su bebé aprenderá a disfrutar de una variedad de frutas y verduras.**

© Nutrition Matters, Inc.

cereal de desayuno inflado

- Ofrezca cereales que se **ablanden fácilmente en la boca de su bebé.**

leche si su bebé
ndo.

landas

as galletas blandas.
ojar las galletas en
salsa de manzana.

amos
s juntos

sillita de su bebé ya
e a la mesa familiar.
e que juegue con la
aplaste con las manos
el cabello y en la boca.
á aprendiendo a comer.

hijo diversas
la mesa:
los condimentos.
naturales.
y hechos puré
a o galleta
nos puré
as

gura:
bebé antes de comer.
bebé mientras él come.
rutas duras y los trozos
as, la mantequilla de maní,
s patatas fritas, las frutas
ritas de maíz. Los bebés
mentos. **No le dé miel**
el a su bebé.
causar intoxicaciones.

e bebé