tengo nueve meses

cómo alimentar a su bebé de entre 9 y 12 meses

desarrolle para

su bebé rutinas de comidas y bocadillos

Ofrézcale 3 comidas y 2 o 3 bocadillos a la misma hora cada día.

Ofrézcale 2 o 3 comidas distintas por comida, como pollo picado o en puré, fideos con arvejas, y una taza de leche materna o de fórmula.

Un bocadillo podría ser una galleta o una fruta blanda con leche materna o de fórmula.

Trate de comer sus propias comidas y bocadillos al mismo tiempo que las comidas de su bebé. **Su bebé la observará y copiará su forma de comer. Aprenderá a sostener una cuchara y una taza, a ponerse la comida en la boca, a masticar y tragar.**

Use tanto comidas para bebé como comidas de la mesa. La mayoría de los bebés están listos para comer algunas de las comidas del resto de la familia cuando tienen entre 8 y 12 meses.

Ofrézcale comidas de la mesa, hechas puré o en trozos muy pequeños, sin sal, azúcar ni condimentos, como:

- verduras cocidas - puré de zanahoria, de papa, de habichuelas o de calabaza.
- frutas blandas - puré de banana, de durazno o peras, o salsa de manzana.
- fideos y arroz muy bien cocidos.
- trozos de pan o tostada.

Prepare algo de la comida del bebé, ¡es fácil!

Asegúrese de que su bebé pueda masticar y tragar comidas de un grupo antes de probar la textura siguiente:

1. Comidas semilíquidas o licuadas
2. Purés
3. Comidas picadas fino
4. Trozos muy pequeños de comidas blandas

Anime a su bebé a alimentarse solo con una taza, una cuchara y sus dedos.

© Nutrition Matters, Inc.

use 2 cucharas

Deje que su bebé sostenga una cuchara
con otra. Muéstrele
. Deje que la copie.
ieran a su cuchara:
queso cottage
frijoles refritos
cereales cocidos
plato con bordes.
ás fácil empujar
la cuchara.

s para la mano

a mayoría de los bebés
sostenerla con la mano.
den rápido en la boca:
na
Graham
para el desayuno
zos bien pequeños.

fíe a su bebé comiendo

que deje el biberón.
he materna, fórmula o
está comiendo comidas
rendrá a beber más
biberón. Así será más
llegue a los 12 meses.
se fórmula fortificada
e cumpla el año.

er infecciones en
dientes de leche.
con ese hábito!

o si le preocupa
bé, por ejemplo:
arcadas.
gar alimentos.
estresante o frustrante
su bebé o para usted.

bebé

e general de nutrición
su médico de cabecera

E007s