

Frutas y verduras para los bebés mayores



Alrededor de los 9 meses de edad, la mayoría de los bebés comienzan a tratar de alimentarse por sí mismo. A los 9 meses, y si su bebé está listo, WIC permite la opción de comprar frutas y verduras **frescas** en lugar de la mitad de los frascos de frutas y verduras infantiles.

Aprender a comer puede ser un poco desordenado, pero el permitir a los niños alimentarse por sí mismos y explorar nuevas texturas es muy importante en el desarrollo de sus habilidades de alimentación.

Muestras de que su bebé podría estar listo:



Se sienta de forma independiente

Recoge los alimentos apretándolos con sus dedos pulgar e índice

Mastica en movimiento en circular

Como empezar a ofrecerles frutas y verduras frescas

- Ofrézcale texturas suaves que el bebé pueda masticar. Los alimentos suaves deben ser fáciles de triturar entre los dedos.
- Corte las frutas y las verduras en pequeños trozos que el bebé pueda recoger, del tamaño de la uña del dedo meñique.
- Sea un ejemplo al ingerir estos alimentos. Lleve al bebé a la mesa con el resto de la familia y disfruten una gran variedad de frutas y verduras.



Mantenga la precaución

- Lave bien sus manos y las manos de su bebé antes de comer.
- Lave, pele y quite semillas y huesos.
- Siempre supervise cuando su bebé está comiendo.
- Cocine frutas y verduras duras hasta que estén blanditas.
- Congele los productos frescos dentro de las dos horas de haberlos pelado o cortado.
- Evite los alimentos que puedan provocar asfixia, tales como pedacitos de frutas o verduras duras, como trozos de apio.
- Las uvas, fresas y tomatitos cherry deben ser cortados en cuartos.
- Corte los alimentos redondos, como las zanahorias cocidas en tiras cortas.



Sugerencias de comidas para comer con las manos



Frutas y verduras suaves

plátano (banana), aguacate, fresa

Frutas peladas

melocotón, kiwi, mango, pera

Frutas y verduras cortadas en cubitos

fresas, melón, mango

Verduras al vapor

brócoli, calabaza, patata dulce

Frutas y verduras ralladas o raspadas

manzana, zanahoria, calabacín

Los bebés pueden tener que probar un alimento nuevo 10 o más veces antes de decidir que le gusta.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



State of Wisconsin
Department of Health Services
Division of Public Health
P-01216S (03/2016)

