

Guía de alimentación para bebés de Kentucky De los nueve (9) a los doce (12) meses

Alimentos	Edad, desarrollo del bebé y destrezas para la alimentación	Notas especiales
<p>Leche materna o formula para bebés</p>	<p>8 - 12 meses</p>	<p>Su bebé continuará amamantándose de 4 a 6 veces al día o tomará entre 24 - 32 onzas de formula al día.</p>
<p>Cereal para bebés fortificados con hierro y productos de grano</p>  	<p>El bebé aún necesita la leche materna o formula hasta el primer año de edad.</p> <p>El bebé esta aprendiendo a masticar mejor y esta listo para probar alimentos con más consistencia.</p> <p>El bebé puede agarrar los alimentos con los dedos y come bien la botana/ snacks.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde siempre cargar a su bebé cuando le este alimentando. Si acuesta a su bebé con el biberón/tetero, el bebé se encuentra a mayor riesgo de infecciones de oído, atragantamiento y caries dental. • Sirva de 4 - 6 cucharadas de cereal al día. • Intente con cereal como Cheerios <i>(marca en inglés)</i> de botana/snack. • Ofrezca granos integrales, pan tostado, arroz o pasta. 
<p>Verduras</p>  <p>Consuma más frutas y verduras</p> 	<p>El bebé puede agarrar los alimentos con los dedos y come bien la botana/ snacks.</p> <p>El bebé querrá comer por si solo y agarrará la cuchara.</p> <p>El bebé le puede demostrar que tiene hambre con gruñidos o sonidos y también apuntando o tratando de alcanzar la comida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sirva 3 - 4 cucharadas al día de verduras sencillas cocinadas, en puré o finamente picadas. • Si ofrece las comidas para bebés, sirva 4 onzas de verduras al día. • Comience con un alimento y aliméntelo con este de 3 a 5 días para asegurarse que su bebé no sea alérgico a este. • Pruebe con verduras cocinadas suaves. • Anime a su bebé a utilizar sus dedos y a que coma por si solo. Coloque a su bebé en una silla alta para bebés y coloque cantidades pequeñas de comida en la bandeja. • Puede ser que su bebé haga un poco de desorden con la comida, ¡pero no hay ningún problema, esto esta bien!
<p>Frutas</p> 	<p>El bebé le puede demostrar que tiene hambre con gruñidos o sonidos y también apuntando o tratando de alcanzar la comida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sirva de 3 - 4 cucharadas de fruta fresca en puré o finamente picada al día. • Intente servir salsa de manzana o frutas en puré de enlatados con su propio jugo o almíbar ligero <i>(en inglés lite)</i>. • Si utiliza alimentos con frutas para bebés, utilice frutas sencillas en vez de postres o frutas con pudín agregado. • Las frutas son una mejor opción que los jugos. • Las frutas como las uvas y las cerezas que son redondas y resbalosas son frutas de alto riesgo de atragantamiento. Asegúrese de cortarlas en pedacitos.

Guía de alimentación para bebés de Kentucky De los ocho (8) a los doce (12) meses

Alimentos	Edad, desarrollo del bebé y destrezas para la alimentación	Notas especiales
<p>Jugos</p> 	<p>El bebé ya aprenderá a tomar de la taza en vez del vasito entrenador <i>(en inglés sippy cup)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Limite el jugo a 4 onzas al día. • Sirva el jugo en una taza para enseñarle al bebé a tomar de esta. • Ofrezca 100% jugo de fruta. Por favor evite bebidas endulzadas como té, sodas/gaseosas, bebidas deportivas, aguas de sabores, Kool-Aid o Hi-C <i>(marcas en inglés)</i>.
<p>Carnes y alimentos con proteínas</p> 	<p style="text-align: center;"><u>10 - 12 meses</u></p> <p>El bebé puede traerse la cuchara hacia la boca más fácilmente.</p> <p>El bebé se mueve más. El se acerca a las cosas y trata de caminar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sirva 1 - 3 cucharadas de carne finamente picada o 1/2 de 4 onzas de alimentos de carne para bebés. • Las "comidas" para bebés son bajas en proteína ya que solo tienen sabor a carne. • Usted puede hacer sus propias combinaciones de comidas, mezclando por ejemplo una carne sencilla con verduras o frutas. • Pruebe frijoles en puré. • No se recomiendan los huevos hasta el primer año de edad por el riesgo a desarrollar alergias de alimentos. • La tocineta, las carnes tajadas para emparedados y los perros calientes/panchos <i>(en inglés hot dogs)</i> no son saludables para su bebé y pueden causar atragantamiento. • Al bebé le encantaría comer con la familia. Asegúrese que el bebé este en la silla alta asegurado o en sus muslos (piernas) para que coma bien.
<p>Otros productos lácteos</p> 	<p>El bebé quiere alimentarse por si solo pero de todas formas necesita ayuda.</p> <p>El bebé hace gestos como mover la cabeza "no" y decir "adiós" con la mano.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pruebe yogur natural con leche entera y requesón o queso fresco. • Ofrézcale una variedad de alimentos. Esto ayudará a su bebé para que tenga mejores hábitos alimenticios a medida que crezca. • Es posible que le tome al bebé de 8 - 15 veces probar un alimento antes que decida que le gusta.
<p>Agua</p>	<p>El bebé puede agarrar la taza con las dos manos.</p> <p>El bebé puede aprender a tomar de un popote/pitillo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrézcale de 4 - 6 onzas de agua diario. • Ahora es el tiempo para despegar a su bebé del seno/pecho. Trate de despegar a su bebé del biberón de los 12 - 14 meses. • Si utiliza un vasito entrenador es importante que el bebé no lo utilice como un biberón. • El bebé no debería cargar el vasito entrenador con él. Si le da sed, ofrézcale algo de tomar en una taza, luego guarde la taza.



COMMONWEALTH OF KENTUCKY
DEPARTAMENTO PARA LA SALUD PUBLICA
275 E MAIN STREET, HS2W-D
FRANKFORT, KY 40621 - 0001
4.3 L PAM-NUTR-17C (REV 04-09)
ESTA INSTITUCION ES UN PROVEEDOR QUE
OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

WIC (*Women, Infants, and Children* por sus siglas en inglés) es una marca de servicio registrada del Departamento de Agricultura para la Nutrición Suplementaria Especial del USDA Programa para mujeres, bebés y niños.