

Vamos a explorar juntos  
los alimentos.

¡Hola, maravilloso  
mundo de los  
alimentos!



SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM  
FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

**Para más información, llame a la línea  
CareLine de Idaho: 2-1-1 o 1-800-926-2588.  
[www.wic.dhw.idaho.gov](http://www.wic.dhw.idaho.gov)**



MIX  
Paper from responsible sources  
Papel procedente de fuentes responsables  
FSC® C018131

De acuerdo con la ley federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, sigla en inglés), se le prohíbe a esta institución que discrimine por razón de raza, color, origen, sexo, edad, o discapacidad.

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410, o llame gratis al (866) 632-9992 (voz). Personas con discapacidad auditiva o del habla pueden contactar con USDA por medio del Servicio Federal de Relevos (Federal Relay Service) al (800) 845-6136 (español) o (800) 877-8339 (inglés). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Los costos asociados con esta publicación están disponibles en el programa WIC del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho, (208) 334-5948. WIC 341E/S. 5/11

6 a 12 meses



¡Estoy listo para la comida sólida!

Me gusta la variedad de alimentos como a ti.

Oye, ¿sabías que me puedes hacer mi comida?

Es un momento excelente para que me enseñes a usar un vaso.

Es muy importante para mi salud cuidar de mis dientes.

No quiero ahogarme ni enfermarme con la comida.



#### Vamos a empezar con la comida cuando:

- Me siente y sostenga mi cabeza
- Cumpla 6 meses

#### Usa un tazón pequeño y una cucharita

- Empieza con 2 o 3 cucharaditas
- Tira lo que no me coma

#### Empieza con una nueva comida cada cuantos días

- Si vomito, estornudo, tengo ronchas o diarrea, avísale a mi doctor

#### ¿Qué alimentos debo comer?

- Cereales, granos cocidos
- Vegetales
- Fruta
- Carnes (hecha en casa o comercial)

#### Diversión con las texturas:

- Empieza con alimentos suaves
- Luego con alimentos molidos
- Después intenta con alimentos en trocitos
- Luego con pedacitos que comida que pueda tomar con la mano

#### Elige una comida para bebé versátil como Etapa 2:

- Adelgaza agregando un poco de líquido
- Espesa agregando un poco de cereal seco
- Agrega textura mezclando con comida picada

#### Preparar comida para bebé es fácil y económico

- Usa un tenedor, un machacador de papas y alimentos limpios
- Enjuaga la verdura y quítale la piel, el centro y las semillas
- Cuece los alimentos duros hasta que estén suaves
- Cuece la carne de res/aves y quítale los huesos y la piel
- Agrega pequeñas cantidades de líquido hasta tener la textura deseada

#### Estoy conociendo los sabores

- Prefiero los sabores naturales
- No tienes que ponerle sal ni sazónadores
- Si no quiero una comida, inténtalo de nuevo unos días después

#### Si me das pecho, ¡no dejes de hacerlo!

- 4 a 6 o más veces en 24 horas

#### Si me das fórmula:

- De 6 a 10 meses de vida, dame 24-40 oz. en 24 horas
- De 10 a 12 meses de vida, dame 24-32 oz. en 24 horas

#### Introdúceme al uso del vaso con pequeñas cantidades de agua

- No me des jugo; las frutas y verduras tienen más nutrientes, fibra y textura
- Usa un vaso pequeño sin tapa o con una tapa de flujo libre

#### Cuida mis dientes

##### No necesito:

- Bebidas endulzadas
- Alimentos con azúcar agregada

##### Estos alimentos no son para mí:

- Hot dogs, carnes procesadas, tocino
- Pollo con hueso
- Verduras crudas, germinados
- Piel, cáscara de fruta
- Papas fritas, palomitas de maíz
- Dulces
- Rollos de fruta/botanas
- Nueces, mantequilla de cacahuate
- Fruta seca
- Pescado con hueso
- Productos lácteos o jugo no pasteurizados
- Quesos suaves blancos añejados
- Miel
- Carne, pescado o aves sin cocer bien

**¡Soy feliz y estoy sano!**