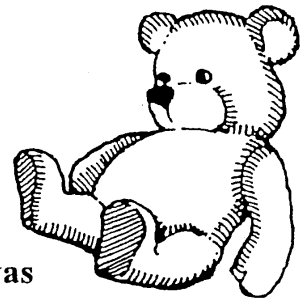
Una Guia para Darle De Comer Ha Su Bebe

Seis ha Doce Meses



Edades Sugenrencias y Indicios de Crecimiento para Añadir Comidas Nuevas

Edad	Indicios de Crecimiento para Añadir Comidas	Comidas Para Indroducir
6 ha 8 meses	**Bebe puede**: ✓ Agarrár y detenér cosas ✓ Sentarse sin apoyo ✓ Empersar ha mazticar	**Primero:** Vegetales cosidos, colados, molidos Fruta suavecita molidas o colados. Fruta suavecita no necesita que estar cosida. **Despues:** Carne colada; frijoles molidos; pollo cosido picado; pescado cosido, sin hueso.
8 ha 10 meses	**Bebe puede:** ✓ Morder la comida ✓ Cojér pedasos chicos y comer el solo ✓ Usár un baso con ayuda	Cereal de bebe Yemas de huevo cosidos, molidos Requeson y yogurt. **Comidas de dedos:** Galletas Pedasos chicos de vegetales cosidos y pelados, fruta suavecita. Pedasos chicos de carne molida, pollo, o pescado cosidos. Introducir frutas y vegetales nuevas hal bebe, para que le gústen una variedad de comida.
10 ha 12 meses	**Bebe puede:** ✓ Mazticar y comer comida suavecita y molidas ✓ Usar un baso ✓ Empersar usar una cuchara	Pedasos chicos de comida suavecita que el resto de familia come; Cereal, pan y galletas Vegetales y frutas Queso, requeson y yogurt Carne cosida, frijoles cosidos, chicharo o lentejas, yema de huevo cosido.

Continue darle leche de pecho hal bebe o formula fortificado en hierro durante el primer año.

Unas Cosas Importantes Para Recordar

Dele de comer hal bebe en una sopera, no del frasco.

Pongale una cantidad chica de comida de bebe en una sopera chica. Tire cualquier comida que sobra en la sopera.

No le añide sal, azucar, manteca, o especias ha la comida de bebe.

No le de miel ha su bebe.

Le puede causar botulism de infante, una enfermedad muy grave.

Mantega cosas limpias.

Lave sus manos y manos de bebe con jabón antes de darle de comer hal bebe.
Lave bandeja de silla alta con agua caliente y jabón cada vez que sea usada.

Use un baso para darle liquidos hal bebe.

Bebes pueden tomar leche de pecho, formula, jugo y agua en un baso. Pongale limite hal jugo y agua. Si el bebe toma mucha agua o jugo, no tendrá hambre para comer otras comidas que necesitan.

Bebes son comedores sucios.

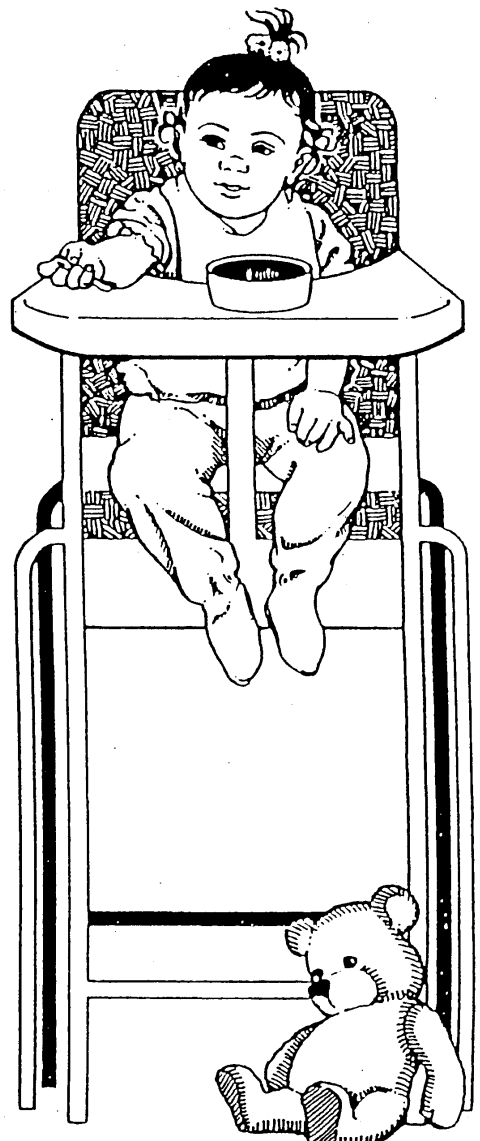
Bebes necesitan tiempo para enseñarse como comer. Ellos serán comedores sucios mientras sen enseñan como usar una cuchara y sus dedos.

Sientese con su bebe mientras que coma su bebe.

No le de comida ha su bebe que pueda causar que se ahoge, talvez como nueces, palomitas, hot dogs, pedasos grandes de carne, o queso duro, vegetales crudas, crema de cacahuete.

Use un baso.

Apartar gradualmente del biberon para los 12 meses. Si usted se espera mas tarde, el bebe no quedrá dejar el biberon.



Adapted with permission from the Michigan Department of Community Health.

KDHE-Nutrition & WIC, 1000 SW Jackson, Ste 220, Topeka, KS 66612-1274