

Ahora puedo SENTARME SOLITO

¡Mírenme! Me puedo sentar bien sin ayuda. Tengo entre 6 y 8 meses. Estoy listo para empezar a comer alimentos sólidos todos los días.



Podría:

- Usar las manos para llevarme los juguetes y la comida a la boca
- Tratar de recoger objetos pequeños
- Mantener la comida hecha puré en la boca para tragarla
- Limpiar con la boca la comida que quede en la cuchara
- Tomar de una taza con ayuda
- Aprender a caminar



Cuando tenga hambre, tal vez:

- Tome la comida
- Señale la comida
- Me entusiasme cuando vea comida

Cuando esté lleno, quizás:

- Aparte la comida
- Cierre la boca fuertemente
- Coma más despacio
- Comience a jugar con la comida.

¡Me gusta la comida al natural!

No hay necesidad de agregar azúcares, jarabes, miel, mantequilla, sal o especias.

Espera a que cumpla 1 año para darme leche de vaca, mariscos de concha, huevos enteros, claras de huevo.

No me des mantequilla de maní hasta que cumpla 2 años.

Lo que puedo comer/Cuánto puedo llegar a comer por día:

Lo que puedo comer	Porción	Cantidad de veces por día
Leche materna	Amamántame cuando te des cuenta que tengo hambre, aproximadamente de 3 a 5 veces por día.	
Fórmula para bebés	6-8 onzas	3-5 (24-32 oz. en total)
Cereal para bebés (preparado un poco diluido)	2-4 cucharadas	1-2
Carnes, yema de huevo, frijoles o tofu (colados o hechos puré)	1-2 cucharadas	1-2
Vegetales (naturales, cocidos, colados o hechos puré)	2-3 cucharadas	1-2
Frutas (suaves o cocidas, coladas o hechas puré)	2-3 cucharadas	1-2
Jugo al 100%	Puedo beber de 4 a 6 onzas por día, pero la fruta hecha puré es mejor para mí. Déjame beber el jugo de una taza (no en el biberón)	