

Ya puedo GATEAR

¡Estoy creciendo tan rápido! Estoy aprendiendo a gatear.
Tengo aproximadamente entre 8 y 10 meses.



Quizás comience a:

- deshacer la comida con la lengua y las encías
- Sostener y jugar con una cuchara
- Tomar pequeñas porciones de comida entre el pulgar y el dedo y llevármelas a la boca
- Tratar de ponerme de pie agarrándome de lo que tengo cerca
- Beber bien de una taza (empiezo a dejar el biberón poco a poco)

Por favor no agregues miel o jarabe a mi comida, pues contienen gérmenes que pueden enfermar a los bebés.

Espera a que cumpla 2 años antes de darme mantequilla de maní.



Quando tenga hambre podría:

- Tomar la comida, señalarla con el dedo o entusiasmarme cuando vea comida

Quando esté lleno quizás:

- Coma más despacio o rechace la comida

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



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

Lo que puedo comer	Porción	Cantidad de veces por día
Leche materna	Amamántame siempre que te des cuenta que tengo hambre, aproximadamente de 3 a 4 veces por día.	
Fórmula para bebés	6-8 onzas	3-5 (24-32 oz. en total)
Cereal para bebés (preparado algo espeso)	2-4 cucharadas	2
Carnes, yema de huevo, queso, yogur, frijoles o tofu (colados/ hechos puré, molidos o finamente cortados)	2-3 cucharadas	2
Vegetales (naturales, cocidos, colados/hechos puré, majados o finamente cortados)	3-4 cucharadas	1-2
Frutas (coladas/hechas puré, majadas o finamente cortadas)	3-4 cucharadas	1-2
Bocaditos	2-4 cucharadas de cereal seco, 1/2 rebanada de tostada seca o 2 galletitas	1
Jugo al 100%	Puedo beber de 4 a 6 onzas por día, pero las frutas hechas puré o finamente cortadas son mejores para mí. Déjame beber el jugo en una taza (no en el biberón).	