

Ahora estoy

Cuando tenga de 10 a 12 mes tal vez intente ponerme de pie tomándome de lo que tenga cerca. Es posible que dé unos pasitos yo solo.

APRENDIENDO A CAMINAR



Quizás empiece a:

- Comer por mi cuenta con los dedos
- Sostener mi propia taza y bebida
- Comer con cuchara



Cuando tenga hambre, quizás:

- Comience a usar palabras o sonidos para pedir comida

Cuando esté lleno, tal vez:

- Mueva la cabeza de un lado al otro para decir "¡Basta!"



Puedo probar nuevos alimentos que pueda recoger con las manos y llevarme a la boca:

- frutas cortadas
- vegetales blandos cocidos
- fideos
- pedazos de tortillas
- arroz blando cocido

Por favor, no me des estos alimentos, me podría atragantar:

- nueces
- semillas
- pedacitos de vegetales crudos o duros
- guisantes crudos
- granos de maíz enteros
- palomitas de maíz
- uvas enteras
- perros calientes
- salchichas
- pedazos grandes de queso
- cerezas/moras enteras
- pasas/frutas secas
- pedazos grandes de frutas
- carne dura
- caramelos duros/pegajosos
- chicles

Espera a que cumpla 1 año antes de darme leche de vaca, mariscos de concha, huevos enteros y clara de huevo. Espera a que cumpla 2 años antes de darme mantequilla de maní.

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 (pasar del biberón a una taza)	6-8 onzas	3-5 (24-32 oz. en total)
Cereal para bebés (preparado espeso)	2-4 cucharadas	2
Carnes, yema de huevo, queso, yogur, frijoles o tofu (molido o picado)	3-4 cucharadas	2
Vegetales (naturales, cocidos, colados/hechos puré, majados o molidos)	3-4 cucharadas	1-2
Frutas (coladas/hechas puré, majadas o cortaditas)	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 al día, pero la fruta hecha puré o cortadita es mejor para mí. Déjame beber el jugo en una taza (no en el biberón)	