

Cuando esté listo, aproximadamente a los 9 o 10 meses, ¡podré comenzar a comer por mi cuenta! Estoy aprendiendo a usar el pulgar y los otros dedos para recoger cosas pequeñas.

Comienza con trozos muy pequeños de alimentos blandos.

Déjame practicar mucho para aprender a comer solo. Permíteme tocar y jugar con la comida. Me ensuciaré al comer. ¡De ese modo aprendo!

Ofréceme porciones de comida pequeñas. Mi estómago es pequeño. Déjame decidir cuánto comer. Yo sé si tengo hambre.

Déjame probar diferentes alimentos. Si en principio algo no me gusta, no te preocupes. Ofréceme un poco la próxima vez.

Déjame comer con nuestra familia. Puedo sentarme a la mesa en una silla alta o asiento elevado.

Cuando tenga un año de edad, es probable que coma casi todos los alimentos que come la familia. Dame bocadillos entre el desayuno, almuerzo y cena.

No me des alimentos con que podría ahogarme, como salchichas, nueces, semillas, palomitas de maíz, papas fritas, uvas enteras, pasas, verduras crudas, cucharadas de mantequilla de cacahuate, trozos de carne y dulces.



Alimentos para comer con los dedos

alrededor de los 9 meses



¡Estas son algunas opciones saludables para mí!
Ofréceme una o dos cucharadas.
Déjame pedir más.

Mantén esta lista

en nuestro refrigerador para tener ideas rápidas de alimentos para comer con los dedos en el desayuno, almuerzo, cena o bocadillos.



DOH 961-1001 May 2014 Spanish
Este documento se encuentra disponible en otros formatos para personas con discapacidades que lo soliciten. Para realizar un pedido, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).



El Programa de Nutrición WIC del estado de Washington no discrimina.
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Publicación adaptada del Programa WIC de California.
Se reproduce con autorización.

puedo comer comidas con los dedos a partir de los 9 meses



Alimentos para comer con los dedos

alrededor de los 9 meses



Papaya *picada*

¡Estas son algunas opciones saludables para mí!
Ofréceme una o dos cucharadas.
Déjame pedir más.



Albóndigas
en trozos muy pequeños



Mandarina
picada



Ejotes
cocidos



Arroz integral



Calabacitas
cocidas



Pan pita
en trozos pequeños



Melón maduro
picada



Frijoles
cocidos y en puré



Manzana
rallada



Camote
cocido y pelado



Tomates Cherry
en trozos pequeños



Uvas
en rebanadas



Queso
en cubitos



Pan integral tostado
cubierto con comida para
bebés o mermelada de
frutas



Macarrones
y queso



Cereal con forma de O



Huevo duro
picado
(después de los
12 meses)



Kiwi
picado



Quesadilla blanda
en trozos pequeños



Plátano
picado



Tofu
picado



Aguacate
en cubitos



Sandwich de queso
a la plancha
en trozos pequeños



Zanahoria
bien cocida y en cubitos



Mezcla de verduras
cocidas



Brócoli
cocido y en trozos
pequeños



Galletas Graham
(evitar las de miel hasta
los 12 meses)