

# Ahora estoy

Cuando tengo 10 o 12 meses, puedo comenzar a ponerme de pie. ¡Puedo dar algunos pasos por mi cuenta!

# APRENDIENDO A CAMINAR



### Puedo comenzar a:

- Alimentarme bien con los dedos
- Sostener y beber de mi propia taza
- Usar una cuchara para alimentarme

### Puedo probar más alimentos que pueda tomar con mis manos y comer por mi cuenta:

- Frutas picadas
- Verduras cocidas blandas
- Fideos
- Trozos de tortilla
- Arroz cocido suave

### Cuando tengo hambre, puedo:

- Comenzar a usar palabras o sonidos para pedir comida

### Cuando estoy lleno, puedo:

- Sacudir la cabeza para decir "¡basta!"

### NO me alimentes con estas comidas; podría ahogarme:

- Nueces
- Semillas
- Trozos pequeños de verduras crudas o duras
- Guisantes crudos
- Granos de maíz enteros
- Palomitas de maíz
- Uvas enteras
- Perros calientes
- Salchichas
- Trozos grandes de queso
- Bayas/cerezas enteras
- Pasas/frutos secos
- Trozos grandes de fruta
- Carne dura
- Caramelos duros/pegajosos
- Goma de mascar
- Cucharada de mantequilla de maní

### Dame alimentos con la textura para la que estoy listo.

Es posible que deba probar un nuevo alimento 10 o más veces antes de comerlo.

Espera hasta que tenga 1 año para darme leche de vaca.

Dame fruta en lugar de jugo.

*Habla con mi nutricionista en WIC si tienes alguna pregunta sobre cómo alimentarme.*

Qué puedo comer	Tamaño de la porción	Cantidad de veces por día
Leche materna	Amamántame cada vez que te muestre que tengo hambre, unas 3 o 4 veces al día.	
Fórmula infantil (dejar el biberón por la taza)	de 6 a 8 onzas	de 3 a 5 (de 24 a 32 onzas en total)
Cereal infantil (preparado espeso)	de 2 a 4 cucharadas	2
Granos	de 2 a 4 cucharadas de cereal seco, 1/2 rebanada de tostadas secas o 2 galletas saladas	1
Carnes/pescados (sin huesos/espinas), huevos, queso, yogurt, frijoles, tofu (hechos puré, molido o picados)	3 o 4 cucharadas	2
Verduras, cocidas (hechas puré o picadas)	3 o 4 cucharadas	1 o 2
Frutas suaves o cocidas (hechas puré o picadas)	3 o 4 cucharadas	1 o 2

Alimentos con maní (blando, en puré, diluido y preparado ligero)

Puedo comer alimentos que contengan maní después de los 6 meses. Habla con mi proveedor de atención médica antes de introducir alimentos que contengan maní.



**WIC Program**  
Tel: 845-568-5473 ♦ Fax: 845-568-5479  
147 Lake Street, Newburgh, NY 12550  
33 NY-17M, Harriman, NY 10926  
140 Hammond Street, Port Jervis, NY 12771  
27 North Street, Middletown, NY 10940  
341 Main Street, Highland Falls, NY 10928