

¡Cuando esté listo, alrededor de los 9 ó 10 meses, puedo empezar a comer yo solo! Estoy aprendiendo a usar mis pulgares y mis dedos para tomar cosas pequeñas.

**Comience con trozos muy pequeños de alimentos blandos.**

Deje que su bebé se alimente por sí mismo. Deje que toque su comida y juegue con ella. Al principio será un poco sucio, ¡pero así es como aprenden!

El estómago de su bebé aún es pequeño. Para empezar, déle pequeñas cantidades de comida. Los bebés saben muy bien cuándo tienen hambre y cuándo están llenos. Deje que decida cuánto quiere comer. Dele a probar distintos alimentos. No se preocupe si algo no le gusta la primera vez que lo prueba. Ofrezca de nuevo al cabo de unos días.

La familia debe sentarse junta a la mesa para comer. Su bebé puede sentarse en una silla alta o en un asiento elevado en la mesa.

Es probable que su bebé coma la mayoría de los mismos alimentos que come el resto de la familia cuando cumpla un año. Ofrezca 3 comidas al día (desayuno, comida y cena) y una merienda entre horas.

\*No me ofrezcas alimentos con los que pueda atragantarme, como salchichas, frutos secos, semillas, palomitas, chips, uvas enteras, pasas, verduras crudas, cucharadas de mantequilla de cacahuete, trozos de carne y caramelos.

**No me des alimentos con los que pueda ahogarme, como salchichas, nueces, semillas, palomitas de maíz, papas fritas, uvas enteras, pasitas, verduras crudas, cucharadas de crema de cacahuete, trozos de carne y dulces.**



## alimentos para comer con mis dedos



alrededor de los  
9 meses

Papaya picada

¡Aquí hay algunas opciones saludables para mí!  
Empieza con una o dos cucharadas de cada  
alimento. Deja que yo pida más.



2023

**Vaya a la base de datos de First Foods para informarse:**

- Cómo cortar los alimentos para su bebé.
- Cuándo puede darle determinados alimentos a su bebé.
- Con qué alimentos puede atragantarse su bebé y cómo evitarlo.
- Más información sobre cómo servir los alimentos a su bebé.



Abra la cámara de su teléfono y escanee el código QR o visite [solidstarts.com/foods/](https://solidstarts.com/foods/).

La base de datos "First Foods" es una página web y una aplicación gratuita. Solid Starts ofrece servicios adicionales que se pueden comprar pero no están avalados por el Programa WIC de Utah.

## Coloca esta lista

en nuestro refrigerador para tener a la mano ideas que puedo comer con mis dedos para el desayuno, la comida, la cena o los bocadillos.

# ¡Ya puedo comer con mis dedos!

alrededor de los 9 meses



# alimentos

## para comer con mis dedos



alrededor de los  
9 meses

Papaya picada

Aquí tienes opciones saludables para su bebé. Empieza con **1 ó 2** cucharadas soperas de cada alimento. Deje que su bebé pida más.



Albóndigas  
en trozos pequeños



Mandarina  
picada



Ejotes  
cocidos



Arroz integral



Calabacitas  
cocidas



Pan pita



Melón maduro



Frijoles  
cocidos y machacados



Manzana  
rallada



Camote  
cocido y sin piel



Tomates cherry  
en trozos pequeños



Uvas  
rebanadas



Queso  
en trozos



Pan integral tostado  
untado con  
fruta para bebés



Macarrones con  
queso



Cereal en forma  
de "O"



Huevo cocido  
picado



Kiwi  
picado



Quesadilla blanda  
en trozos pequeños



Plátano  
picado



Tofu  
picado



Aguacate



Sandwich de queso  
fundido en trozos



Zanahoria  
bien cocida y en trozos



Mezcla de verduras  
cocidas



Brócoli  
cocido en trozos  
pequeños



Galletas Graham  
(evita las que contienen  
miel hasta los  
12 meses de edad)