

# 9 meses de edad

(9 months old)

Nombre del Niño \_\_\_\_\_

Estatura \_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Percentil de estatura y peso \_\_\_\_\_ %

## Cosas para pensar

¿Tiene usted alguna preocupación respecto a la alimentación?

¿Qué alimentos le gusta a su bebé?

¿Está su bebé consumiendo menos leche materna o de fórmula?

¿Esta su bebé bebiendo agua o cualquier otra bebida?

¿Permite usted que su bebé controle cuánto desea comer?

## Consejos de alimentación

- Continúe la lactancia materna según lo desea el bebé.
- Si está usando fórmula fortificada con hierro, limite la cantidad diaria a 26-32 onzas por día.
- Entre los 9 a 12 meses de edad, su bebé ya estará participando en el horario de alimentación familiar y comenzará a compartir los alimentos con la familia.

### Consejos para el horario de las comidas ~

- Ofrezca una amplia variedad de alimentos sólidos que él pueda manejar con los dedos y que sean suaves y fáciles de masticar.
- En cada comida se debe servir vegetales y frutas, utilizándolos como tentempié (bocadillos).
- Vegetales y frutas, 1-2 cucharadas por comida, dos veces por día
- Cereales, 2-4 cucharadas, dos veces por día
- Carnes, 1-2 cucharadas, dos veces por día
- Ofrezca a todas las bebidas en una taza.  
A más o menos al año, poco a poco, su bebé debe ser destetado del biberón.
- Puede que tenga que ofrecer una comida más que 10 veces antes de su bebé la acepte como parte de su dieta.
- Nunca soborne a su bebé con alimentos o use la comida como recompensa.
- Cuando el bebé cumpla un año de edad, reduzca los alimentos en forma de puré. A más o menos un año, todos los alimentos de su bebé deben ser de la mesa.
- Si le da jugo, debe ser 100% jugo de frutas, no más de 3 oz por día, en una taza.

### Peligro de asfixia ~

- Siempre quédese con su bebé cuando él esté comiendo.
- Los alimentos que son pequeños, redondas, duros o lisos tienen más probabilidades de causar asfixia. La mantequilla de maní pueden causar asfixia si se pone en una capa gruesa en galletas o pan o si se la da en una cuchara. No le dé a su bebé alimentos como nueces, uvas, palomitas de maíz y rodajas de salchichas (perros calientes).

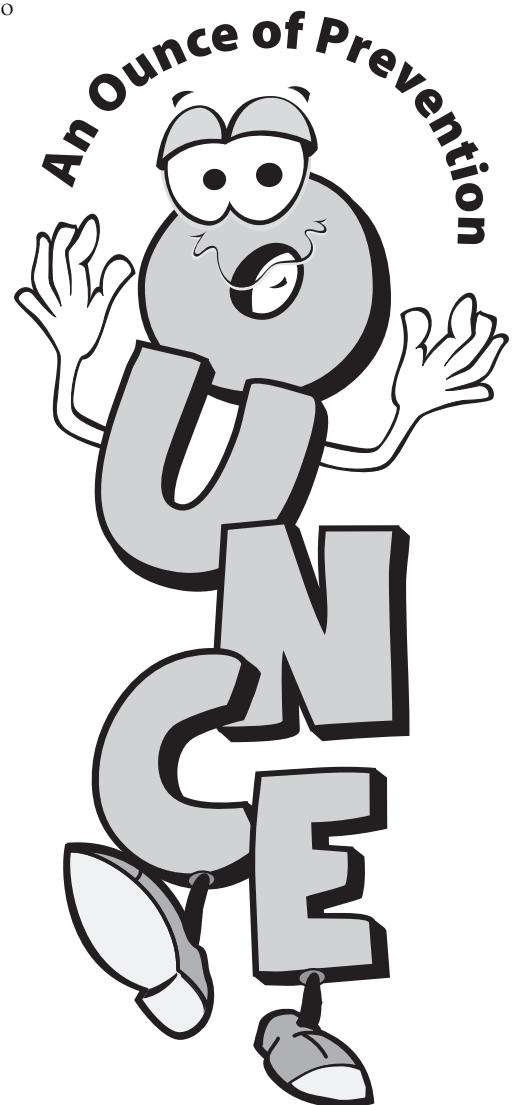
### Más consejos de alimentación ~

- Bebidas que NO son buenas para su bebé: refrescos, ponche de fruta, y otras bebidas endulzadas.
- Pregunte acerca de suplementos de vitamina D, especialmente para los lactantes amamantados. Para obtener más información, comuníquese con su médico o proveedor profesional de salud.

## Sea activo

- Estimule al bebé a gatear, alcanzar y jugar con los juguetes.
- Su bebé puede apoyarse en muebles, la cuna o la mano de su cuidadora. Es importante que un adulto lo esté vigilando.
- Para bebés menores de 2 años, no es recomendado exponer al bebé a pantallas electrónicas (televisión, computadoras, o juegos electrónicos).

## Notas:



Una Onza de Prevención es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud de Ohio, el programa Ciudadanos Saludables de Ohio, la Academia Americana de Pediatría- capítulo de Ohio; el Hospital Nacional para Niños, la Asociación Americana de Productos Lácteos de la Zona Central Norte de los Estados Unidos y la Asociación Dietética de Ohio. Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad para fines educativos. Febrero 2010

**is Worth a Pound**