
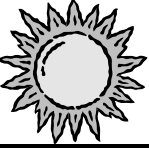


# QUERIDO PAPÁ Y MAMÁ,

10-12 MESES

Aquí esta lo que necesito comer de 10 a 12 meses de edad.

	Dies Meses	Once - Doce Meses
<b>DESAYUNO</b> 	3-4 onzas de jugo de frutas. 4-6 cucharas de cereal infantil ó cereal sin azucar (45% hierro). 1 cuchara de carne molida ó la yema del huevo machacada. Leche materna ó 5-6 onzas de fórmula con hierro.	3-4 onzas de jugo de fruta en un vaso. 4-6 cucharas de cereal infantil ó cereal sin azucar (45% hierro). 1 cuchara de carne molida ó un huevo entero. Leche materna ó 5-6 onzas de fórmula con hierro.
<b>ALMUERZO</b> 	2 cucharas de carne molida ó un sustituto de carne, pequeños emparedados ó comidas suaves. 3-4 cucharas de vegetales machacados. 3-4 cucharas de frutas machacadas. Leche materna ó 5-6 onzas de fórmula con hierro.	2 cucharas de carne molida ó un sustituto de la carne (mestura), pequeños emparedados ó comidas suaves. 3-4 cucharas de vegetales cocidos. Leche materna ó 5-6 onzas de fórmula con hiero (puede ceder en un vaso).
<b>DESPUES DEL MEDIO DÍA</b>	Tostada de bebé, pan de trigo ó galletas. 3-4 onzas de jugo de fruta en un vaso.	Tostada de bebé, pan de trigo ó galletas. 3-4 onzas de jugo en un vaso.
<b>LA CENA</b>	2 cucharas de carne molida u otra clase de carne, pequeños emparedados ó comidas suaves. 3-4 cucharas de vegetales machacados. 3-4 cucharas de frutas machacadas. Leche materna ó 5-6 onzas de fórmula con hierro.	2 cucharas de carne molida, u otra clase de carne, pequeños emparedados, comidas suaves. 3-4 cucharas de vegetales cocidos. 3-4 cucharas de frutas de lata. Leche materna ó 5-6 onzas de fórmula con hierro.
<b>LA HORA DE DORMIR</b>	Leche materna ó 5-6 onzas de fórmula con hierro.	Leche materna ó 5-6 onzas de fórmula con hierro.

*Para variedad, trata los substitutes de carne tales como habichuelas y gandules cocidos y machacados, lentejas ó tofu. Espera hasta que yo tenga 10 meses para ofrecerme yemas de huevo. A un año de edad, añade la clara de los huevos.*

A esta edad ya puede empezar a darle leche de vaca. Ayuda al crecimiento del cerebro y nervios. Leche de dieta no es recomendada antes de 2-4 años de edad. Atrasa mi crecimiento y puede maltratar mis riñones.

Puede que tenga un gran apetito a esta edad por que estoy creciendo rápido. Mi apetito se reduce a los 14 meses cuando el crecimiento empieza a ir lento.

Planea tiempo para comidas regulares y bocadillos. Lleva bocadillos para mi cuando salgamos fuera.

"Finger foods" son comidas que yo puedo comer con mis deditos y me animan a comer por mi mismo. Ejemplos: galletas, rebanadas de queso, guineo en pedacitos, pedacitos de manzana (sin cáscara), cereal, pedacitos de pan, vegetales cocidos, frutas suaves sin adicionarle azucar.

## PADRES ALERTA!!!


### Pescado

El pescado cogido en tierra adentro (como lago) y ríos puede que no sea seguro para mí comer. Chequea con tu doctor, enfermera, nutricionista o el Departamento de Recursos Naturales para aviso local de pescado. Ó vea "Alerta" en la parte de atrás de la licencia para pescar.

## PADRES ALERTA!!!

### Alergia a la Leche

Si yo say alérgico a la leche, espera a que yo tenga por lo menos 1 año de edad para ofrecerme productos lacteas ó que el doctor diga que está bien consumirta.

	<b>Diez-Once-Doce Meses</b>
<p><b>COMO ME GUSTA COMER...</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar el jugo ó la fórmula en un vaso.</li> <li>• Dejáme comer yo solito/a con cuchara, tenedor ó mis deditos. Voy a hacer un desastre pero necesito aprender.</li> <li>• Continua alimentandome bien ofreciendome variedad de alimentas que no incluya dulce, palomitas de maiz, nueces, productos fritos de paquete, etc.</li> </ul>
<p><b>COMO ME GUSTA JUGAR...</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me gusta mucho gatear o comer cuando me persigues.</li> <li>• Disfruto bailar cuando me tienes en tus brazos.</li> <li>• Es muy divertido dejar caer los juguets al piso u llamarte a gritos para levantarlos - uno de mis juegos favoritos.</li> <li>• Vasos, bloques, pelotas, ollas, cacerolas y cajas son algunos de mis juguetes favoritos.</li> <li>• Estar en contacto con otros niños de mi misma edad.</li> </ul>
<p><b>AYUDAME A HABLAR...</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diciendo mi nombre y mirandome directamente para llamar mi atención antes de hablar me.</li> <li>• Dame simples para decirme que es lo que tengo que hacer (ejemplo: "Ven aver este juguete" en vez de "No toques la TV.")</li> <li>• Usa gestos cuando me hables (como señalar un objeto).</li> <li>• Hablame cuando estes dimentandome, bañadome y cambiandome el pañal.</li> <li>♦ Mantén instrucciones simple, como "parate", "sientate", "ven aca"...por favor.</li> </ul>
<p><b>QUE NECESITO DE TÍ...</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesito instrucciones o reglas de tu parte que me hagan sentir seguro.</li> <li>• Mantén las mismos regales día a día (por ejemplo: "No tocar la TV.").</li> <li>• Hablame de la misma manera que tí te gustaría yo aprendiera a hablarte. (Por ejemplo: decir por favor o gracias.)</li> <li>• Hablame suave y no me grite, cuando me enseñes.</li> <li>• Dame muchos abrazos y sonríte conmigo.</li> </ul>
<p><b>COMO MANTENERME SEGURO...</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirar todos los objetos peligrosos o delicados que esten a mi alcance. Estos objetos me atraen mucho.</li> <li>• Mantén los detergentes y productos de limpieza, productos personales y maquillaje fuera de mi alcance.</li> <li>• Coloca barandas - rejas temporales en las escaleras y lugares peligros para mi.</li> <li>• Cuidame muy de cerca cuando estemos en el parque, centro commercial, tienda, o parqueadero.</li> </ul>



Department of Health & Human Services

[oakgov.com/health](http://oakgov.com/health)

La Oakland County Health División no negará la participación en sus programs basados en la raza, sexo, religión, orgen nacional, edad o invalidez. El estado y los requisitos de elegibilidad federales aplican los programas con toda seguridad.