
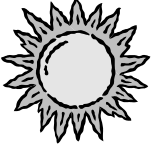



QUERIDO PAPÁ Y MAMÁ,



7-9 MESES

Aquí esta lo que necesito comer de 7 a 9 meses.

	7 Meses	8 Meses	9 Meses
DESAYUNO 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 onzas de jugo de frutas en un vaso. • 3-4 cucharas el cereal seco (hecho con fórmula ó leche materna). • Leche materna u 8 onzas de fórmula con hierro. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 onzas de jugo de frutas en un vaso. • 4 cucharas de cereal seco (hecho con fórmula ó materna). • Leche del seno ó 6-8 onzas de fórmula con hierro. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 onzas de jugo de frutas en un vaso. • 4-6 cucharas de cereal seco ó cereal sin azúcar (45% hierro). • Leche materna ó 8 onzas de fórmula con hierro.
MEDIO-MAÑANA O MEDIODIA	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 onzas de jugo de frutas en un vaso. • Tostadas, panecillos para aqudarme con mis dientes que yu estan por salir. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 onzas de jugo de frutas en un vaso. • Tostadas, panecillos, ó galletas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostada, galletas. • 2 onzas de jugo de frutas en un vaso.
ALMUERZO 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cuchara de carne en pedacitos ó machacada. (Luego aumente la cantidad a 2 cucharas.) • 2-3 cucharas de vegetales machacados (cocidos). • 2-3 cucharas de fruta machacadas. • Leche materna u 8 onzas de fórmula con hierro. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharas de carne machacada, finamente cortada en pedacitos. • 3-4 cucharas de vegetales machacados. • 3-4 cucharas de frutas machacadas. • Leche materna ó 6-8 onzas de fórmula con hierro. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharas de carne machacada, carne molida. • Puedo tratar comidas blanda. • 3-4 cucharas de vegetales machacados. • 3-4 cucharas de frutas machacadas. • Leche materna u 8 onzas de fórmula con hierro.
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • 3-4 cucharas de cereal seco (hecho con fórmula ó materna). • 1 cuchara de carne machacada (luego aumente la cantidad a 2 cucharadas.) • 2-3 cucharas de vegetales machacados. • 2-3 cucharas de frutas machacadas. • Leche materna u 8 onzas de fórmula con hierro. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharas de carne machacada, cortada en pedacitos, carne molida. • 3-4 cucharas de vegetales machacados. • 3-4 cucharas de frutas machacadas. • Leche materna ó 6-8 onzas de fórmula con hierro. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharas de carne molida, carne machacada. • Puedo tratar comidas blandas. • 3-4 cucharas de vegetales machacados. • 3-4 cucharas de frutas machacados. • Leche materna u 8 onzas de fórmula con hierro.
HORA DE DORMIR 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna u 8 onzas de fórmula con hierro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna u 8 onzas de fórmula con hierro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna u 6-8 onzas de fórmula con hierro.
¿Cuánto comida hay en un frasco de comida de bebé? Frasco de 2½ onzas = 4-5 cucharadas (1/4 taza) Frasco de 3½ onzas (carne) = 4 cucharadas (1/4 taza) Frasco de 4½ onzas = 7-8 cucharadas (1/2 taza) Frasco de 6½ onzas = 15-16 cucharadas (1 taza)		PADRE ALERTA!!! Los Nitratos No me sirvas comidas hechas en casa, tales como zanaborias, espinacas, remolachas, repollo y otros vegetales de hojas, etc., hasta que yo tenga la edad de 9 meses. Estas comidas contienen nitratos que pueden causarme un tipo de anemia.	

Las comidas de bebé "Dinners" no contienen mucha proteína. Estas no me dan la oportunidad de las comidas. Usalas menos de una vez por semana. Clasificalas como un vegetal en mi menu. Compra el jugo para infantes ó el jugo de lata frizado sin azúcar. Evita los jugo en polvo. Evita las bebidas con azúcar tales como "Nutrasweet" ó saccharin.

Los postres de bebé anaden calorías de mas. Ellas pueden quitarme el apetito de comidas saludables para preferir solo las frutas. Yo estare bien sin el postre.

Siete - Ocho - Nueve Meses	
CÓMO ME GUSTA COMER...	<ul style="list-style-type: none"> • Yo necesito tomar de un vaso más que de la botella. Ofrézcame fórmula, agua, ó jugo en un vaso plástica. • Me gusta dejar la botella para la hora de mi descanso ó para la hora de dormir. • Tú no tienes que calentar mi comida de bebé antes de yo comermela.
CON LO QUE ME GUSTA JUGAR... 	<ul style="list-style-type: none"> • Bloques. Me gusta cambiar bloques de mano a mano. • Tú! Me gusta llamar tu atención. • Cajas con tapas yo puedo quitarlas y ponermelas. • Largos, firmes brazaletas. • Animales de juguetes, potes y cacerolas.
TU PUEDES AYUDARME A APRENDER A HABLAR...	<ul style="list-style-type: none"> • Usando palabras que yo pueda decir como..."bye-bye" (Adios) "oh-oh," y "Hi" (Hola). • Usando expresiones en la cara cuando me hablas. Por ejemplo - subiendo tus cejas cuando me preguntas algo. • Mirando libros conmigo y diciendo los nombres de las láminas ó dibujos.
TU ME PUEDES AYUDAR A SENTIRME BIEN DE MI MISMO... 	<ul style="list-style-type: none"> • Parando de hacer lo que estas haciendo y ponerme atención, aunque sea por sólo un minuto. • Cargando me en tus brazos cuando yo lo pida abriendo mis bracitos hacia tí. • Teniendo actividades calladas para mi, como leyendo un libro o cantando una canción a la hora de yo dormir. • Jugando juegos conmigo (patty cake, peek-a-boo) para que yo los escuche y los aprenda.
CÓMO MANENERME SEGURO...	<ul style="list-style-type: none"> • Asegurandote de que tengo el cinturón del carro puesto, siempre que salgamos a dar una vuelta en el carro. • Manteniendo medicinas y articulos en una alacena ó armario fuera de mi alcance. • Poniendo pequenos objetos donde yo no los alcance y me ahogue con ellos (Todavía pongo todo en mi boca.)



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