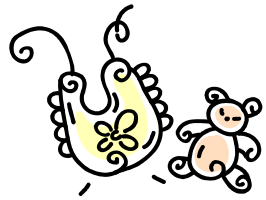




¡Cómo empezar los alimentos sólidos!

Programa WIC de Wisconsin
Marzo 2009

De acuerdo con la ley Federal y las normas del Departamento de Agricultura de los EUA, a esta institución se le prohíbe discriminar con base en la raza, el color, el origen nacional, el sexo, la edad o la incapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 o (202) 720-6382 (TTY). USDA es un proveedor y empleador de oportunidad igual.



Mire al Futuro y Encuentre

- Cuando puede empezar los alimentos sólidos con su bebé
- Qué alimentos sólidos quiere empezar primero
- Cómo empezar a alimentar a su bebé con comidas sólidas

¡No Comience Antes de Tiempo!

De acuerdo a la Academia Americana de
Pediatría-

Leche materna y fórmula
es todo lo que su bebé
necesita para promover
el crecimiento y
desarrollo durante los
primeros 6 meses de vida.



Existen riesgos para su
bebé si usted empieza los
alimentos sólidos antes de
que su bebé esté listo.

- Asfixia
- Desarrollo de alergias
a los alimentos
- Podría tomar menos
cantidad de leche materna
o fórmula de la que
necesita.

¿Está listo su bebé?

¡Cada bebé se desarrolla a su propio ritmo!
Usted sabrá cuando su bebé está listo si su bebé tiene por lo menos 6 meses de edad y él o ella puede:

- Sentarse con ayuda
- Sostener su cabeza firmemente
- Tratar de alcanzar y sostener objetos
- Esperar con la boca abierta
- Tomar cereal de una cuchara y tragárselo fácilmente



*** Si su doctor dice que no, su familia tiene alergias o su bebé nació antes de tiempo, hable con su doctor y WIC antes de que trate de alimentar a su bebé con otros alimentos.

Comience con Cereal

- Empiece primero con cereal de arroz fortificado con hierro.

Es el más fácil de digerir para su bebé- después introduzca avena o cebada.

- Mezcle el cereal con leche materna o fórmula.

Mézclelo poco espeso al principio.

- Ofrézcalo con una cucharita.
- Nunca ponga cereal en un biberón.

Esto puede llevar a que su bebé se asfixie, no aprenda a comer con una cuchara, y que sufra de sobrepeso.



Introduzca Gradualmente los Alimentos Nuevos

Comience con alimentos de un solo ingrediente introduciendo uno a la vez.

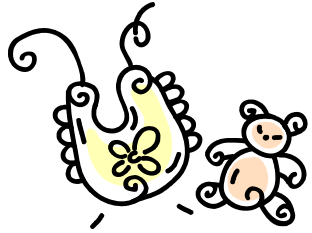


Introduzca una comida nueva cada 2-4 días.
(2-3 veces por semana)
Esté alerta a cualquier posible reacción.



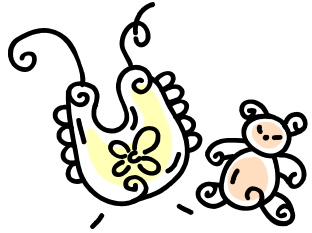
Sirviendo y Almacenando Alimentos del Bebé

- **Siga las fechas "Usar Antes de"** cuando compre y almacene comida de bebé sin abrir.
- **Evite alimentar directamente del envase.** Los bebés por lo general no terminan un recipiente entero en una comida. Si una cuchara que se usó para alimentar al bebé se pone de vuelta en el envase, bacteria de la boca del bebé puede echar a perder el alimento. En su lugar, tome una cantidad pequeña del envase y sírvala en un tazón.
- **Deseche cualquier comida de bebé que haya quedado en el tazón.**
- **Almacene inmediatamente en el refrigerador envases abiertos** y úselos dentro de los próximos 2 días. Alimentos de bebé que contienen carne deberán usarse al día siguiente.
- **No ponga en el microondas recipientes con comida de bebé.** Los alimentos pueden calentarse irregularmente y algunas partes pueden quemar la boca de su bebé.



Hora De Comer Con Su Bebé

- **Si usted alimenta a su bebé con un biberón** - no deje el biberón recargado contra una almohada o contra la pared de la cama, tampoco deje a su bebé en la cama con el biberón.
- **Tenga paciencia** - su bebé necesita mucha práctica para aprender a comer. Al principio se pueden ensuciar fácilmente.
- **Comidas familiares** - su bebé debería empezar a comer sus propias comidas con la familia.



Hora De Comer Con Su Bebé

- **Ponga mucha atención** - su bebé le hará saber cuando tiene hambre o no quiere comer más.
- **Su bebé tiene hambre cuando** - mueve los brazos y las piernas excitadamente, voltea la cabeza y abre la boca. También podría chuparse las manos y mostrarse un poco inquieto.
- **Su bebé está satisfecho cuando** - deja de succionar y suelta el chupón. Si cierra la boca y voltea la cabeza y rechaza la cuchara.

¿Qué Pasa con el Agua y el Jugo?

- Agua y jugos no se recomiendan antes de que su bebé tenga 6 meses de edad.
- El jugo no es necesario durante el primer año.
- El jugo no se debe servir en un biberón - sírvalo en una taza.





¿Qué beneficios obtiene mi bebé con WIC?



Si usted está alimentando a su bebé solamente con fórmula -

- ✓ Las cantidades de fórmula que obtendrá van a cambiar con base en la edad de su bebé.
- ✓ La cantidad disminuirá cuando su bebé cumpla los 6 meses, debido a que en esa edad su bebé come más alimentos.

Todos los bebés con 6 meses de edad recibirán cereal de bebé, frutas y vegetales marca Gerber.

Si su bebé se alimenta totalmente con leche materna y no toma ninguna fórmula, usted recibirá el doble de frutas y vegetales de bebé y también recibirá carnes!

