las primeras cucharaditas
de comidas del bebé

¿Mi bebé está listo?

Su bebé puede comenzar a comer alimentos sólidos cuando tiene 6 meses, y puede:

- sentarse con un respaldo y sostener firme la cabeza.
- ponerse los dedos en la boca.
- abrir la boca para demostrar que quiere comida.
- cerrar los labios sobre la cuchara.
- retener la comida en la boca y tragarla.
- mover la cabeza hacia los lados para demostrar que no quiere comida.

Si su bebé nació antes de la fecha esperada o hay antecedentes familiares de alergias, consulte a su médico antes de comenzar con las comidas sólidas.

comience con cereal para bebés

Muchos padres comienzan con el cereal de arroz - es más fácil de digerir para el bebé.

- Mezcle 1 cucharada de cereal seco con 4 cucharadas de leche materna o fórmula.
- Espese más cereal a medida que su bebé aprenda a comer.
- Ofrezca más cereal si su bebé quiere más.
- Ofrézcale cereal uno o dos veces al día.

No coloque el cereal en el biberón. Su bebé podría ahogarse o comer en exceso.

use una cuchara para bebés

- Coloque un poco de cereal en la punta de la cuchara. Espere hasta que su bebé abra la boca y deslice la cuchara suavemente.
- Deje que su bebé retire la comida de la cuchara usando los labios y la lengua.
- Déle tiempo a su bebé para que juegue con la comida dentro de la boca y luego la trague.

A la mayoría de los bebés les encanta comer alimentos sólidos. Algunos bebés son inseguros y necesitan más tiempo.

Si su bebé no quiere comer alimentos sólidos, vuelva a probar después. Algunos bebés tal vez necesiten probar un alimento nuevo de 8 a 10 veces antes de comerlo.

Siga amamantando o usando fórmula hasta que su bebé tenga 1 año de edad.

© Nutrition Matters, Inc.

frutas verduras carnes

· **Ofrezca alimentos para bebé con un solo ingrediente.** Algunos ejemplos son duraznos,
...ros.
...**ueva a la vez.** Espere
...ducir un nuevo alimento.
...nferma
... diarrea,
...able con
...u nutricionista.
...a.
... por día.
...o dos veces al día.
...n puré de verduras y frutas.

...n segura:

... mientras él come.
...en un plato y aliméntelo.
...rectamente del frasco.
...ará a perder la comida
...e quedaron en el plato.
... de comida para bebés
... días siguientes.

...e su bebé pueda
...ar y tragar
...le un grupo
...ntos antes de
...una nueva textura:
...ntos pisados o
...chos puré
...ntos triturados
...entos finamente picados
...zos pequeños de
... alimentos blandos
...yoría de los bebés puede
...mentos finamente picados
...ente entre los 8 y 10 meses.

...utina...

...é una o dos veces por día.
... bebé tal vez ya esté
...s pequeñas al día.
...y 8 meses, puede
...s pequeñas al día.
...3 comidas pequeñas
...2 meses.
...aterna, fórmula o agua
...coma alimentos sólidos.

...a
...e bebé

...on de niños sanos nacidos a término,
...tador de servicios de la salud. 8318s