La mayoría de los bebés pueden comenzar a comer alimentos bien picados cuando tienen entre 8 y 10 meses. **Tal vez pueda ofrecerle algunos alimentos de la mesa, pero sea cuidadosa.**

# alimentos seguros para su bebé

*¿Cuáles son los alimentos que mi bebé no puede comer?*

## elija bien las comidas

Su bebé es pequeño y puede enfermar gravemente al intoxicarse con comida.

**No use miel ni alimentos hechos con miel.**
Su bebé podría tener una intoxicación grave.

**Evite los alimentos que podrían causar una intoxicación alimentaria:**

- Jugo de fruta sin pasteurizar
- Leche cruda (sin pasteurizar)
- Queso y productos lácteos hechos con leche cruda
- Carne vacuna, de aves, pescado o huevos cocidos parcialmente o crudos

**Si caliente comida lista para comer** como carnes de "deli" o sobrantes, caliéntela hasta que salga vapor. Enfríela antes de alimentar a su bebé.

**Lave frutas y verduras frescas antes de comerlas.**

***Cualquier alimento puede provocar una alergia alimentaria.*** *Si después de comer un alimento nuevo su bebé tiene una erupción cutánea, gases, vómitos, diarrea o problemas respiratorios, deje de darle ese alimento y hable con su médico.*

## la mayoría de las alergias alimentarias son causadas por:

**Leche de vaca**
**Huevos**
**Soja** (leche de soja, tofu)
**Trigo**
**Maní y mantequilla de maní**
**Nueces** (de nogal, pistachos, nueces pecan, de cajú)
**Pescado** (atún, salmón, bacalao)
**Mariscos** (camarón, langosta)

## otras formas de evitar alergias alimentarias:

- **¡Amamántelo!**
- **Espere hasta que su bebé tenga 6 meses** antes de darle alimentos sólidos.
- Si su bebé nació prematuro o hay antecedentes de alergia en la familia, hable con su prestador de servicios de la salud. **Puede haber alimentos que su bebé debe evitar hasta que sea mayor.**

© Nutrition Matters, Inc.

bé se
gar con:

bés
nueces
en tiras
o frutas crudas
nzanas o duraznos
eada, coma uvas,
erry o frutas rojas
enlatadas
, damascos,
o chícharos crudos
umula
maíz, pretzels
de granola
os

omer alimentos o trozos
n la forma de una canica.

asfixiarse con
limento:
s la comida de la mesa.
tras esté comiendo.
n su médico.
n de asfixia y a dar
ños pequeños.

s con grandes
car, grasa y sal:
s bebidas azucaradas
astel y tartas
pcino, fiambres
r de los sabores
alimentos con
ar y grasa.

a
e bebé
ción de niños sanos nacidos a término
estador de servicios de la salud 8517p