

# Sugerencias para AÑADIR ALIMENTOS SÓLIDOS

## Guía para una correcta alimentación: De 0 a 12 meses

La Academia Americana de Pediatría, 7ª edición, recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses, y que la lactancia materna continúe durante al menos 12 meses y más allá de los 12 meses. Los alimentos sólidos se pueden empezar alrededor de los seis meses de edad basándose en las necesidades de desarrollo y nutrición del bebé en crecimiento.

La leche materna y/o fórmula proporciona la mayor fuente de nutrición necesaria para los bebés durante los primeros seis meses después del nacimiento. Se recomienda que exclusivamente a los bebés amantados y los bebés alimentados con fórmula se le dé gotas de vitamina D (400 UI de vitamina D) durante los primeros días de vida.



- Todos los alimentos, incluyendo los cereales, se deben ofrecer con cuchara - **nunca en el biberón**
- A los 6 meses darle un nuevo alimento con un solo ingrediente cada 3-5 días
- Dele una variedad de alimentos
- A menudo los bebés necesitan probar una comida entre 8 a 10 veces antes de decidir qué le gusta
- Un bebé puede comer sólo 1 a 2 cucharaditas a la vez de los alimentos infantiles
- Scoop alimentación infantil del tarro a los bolos antes de alimentar al bebé
- Elija alimentos sin azúcar ni sal añadida
- Evite la leche de vaca hasta el primer cumpleaños del bebé

EDAD	Alimentos para alimentar a su bebé
Del nacimiento a los 6 meses	Leche materna o fórmula infantil
6-7 Meses	<p><i>En unos seis meses introducir alimentos ricos en hierro como cereales para bebés, o carnes para bebés</i></p> Leche materna o fórmula infantil Cereales para bebés Carnes para bebés Puré de vegetales y frutas
8-9 Meses	Leche materna o fórmula infantil Puré de vegetales o finamente picados Puré de frutas o finamente picadas Purés de alimentos ricos en proteínas como carnes, huevos y frijoles Cereales para bebés
10-12 Meses	<p><i>En esta etapa los bebés deben poder alimentarse por sí mismos los alimentos picados utilizando los dedos sin ayuda</i></p> Leche materna o fórmula infantil Vegetales cocidos picados Frutas suaves picadas Carne magra picada, huevos, queso, yogur o puré de frijoles Cereal seco, galletas o tostadas sin azúcar

**Su bebé le hará saber cuándo tenga hambre o esté lleno.**

Señales de que tiene **hambre**:

- Abre la boca
- Se inclina hacia delante



Señales de que está **lleno**:

- Se recuesta hacia atrás
- Se aparta
- Empuja la cuchara o la comida
- Cierra la boca

