



## CÓMO INCORPORAR ALIMENTOS SÓLIDOS

La mayoría de los/las bebés pueden comenzar a comer alimentos sólidos a los 6 meses. Busque las señales en las que su bebé muestre que está listo/a para los alimentos sólidos. Su bebé:

- Se sentará solo/a o con apoyo.
- Levantará la cabeza sin ayuda.
- Abrirá la boca cuando vea que viene comida y cerrará la boca sobre la comida.
- Tragará la comida en lugar de empujarla con la lengua.

### PRIMERA COMIDA

Los cereales infantiles y las carnes en puré se recomiendan como primeras comidas sólidas para proporcionar hierro y zinc. Después de incorporar cereales infantiles y carnes en puré, no hay un orden particular a seguir para incorporar la comida. Pruebe alimentos comunes como verduras y frutas simples y suaves, como zanahorias, ejotes, calabazas y duraznos.

### CÓMO EMPEZAR

- Use una cuchara para bebé al ofrecerle comida a su bebé.
- Mezcle la leche humana o la fórmula con cereal seco hasta que sea un puré fino y suave. A medida que mejore al comer, lentamente comience a usar menos líquido. Pruebe el cereal para bebés de diferentes maneras, agregue puré de frutas, verduras y/o carnes.
- Comience con 1 o 2 cucharaditas de comida, y aumente esa cantidad lentamente según el hambre de su bebé.
- Las carnes deben convertirse en un puré suave. Si rechaza la carne simple, intente mezclar algunos cereales o verduras.
- Incorpórole solo una comida nueva a su bebé a la vez. Espere de 1 a 2 días antes de ofrecer un nuevo alimento para detectar alergias.
- Su bebé pasará de los alimentos en puré a los alimentos con más textura a medida que crece.
- Evite alimentar a su bebé directamente del frasco o el recipiente de alimentos para bebés. La saliva hará que la comida se eche a perder más rápido.



## CONSTRUYA BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

- Comience a desarrollar un horario o una rutina de alimentación. Comience con una alimentación de comida sólida al día, lentamente pase a dos; luego, a tres. Trate de ofrecer comidas a aproximadamente la misma hora cada día.
- Ofrezcale distintos tipos de alimentos a su bebé para que conozca diferentes sabores.
- Lleve su bebé a la mesa de la comida familiar. ¡Incluso si no come, está aprendiendo!

### ¡AYUDA! ¿QUÉ DEBO HACER SI...

#### **Mi bebé no parece tener interés en la comida?**

Es posible que su bebé todavía no esté listo/a para los sólidos. Deje pasar algo de tiempo y vuelva a intentarlo cuando su bebé se interese.

**Parece que a mi bebé no le gustan ciertos alimentos?** Su bebé todavía está aprendiendo acerca de lo que le gusta y lo que no le gusta. Sea paciente y siga intentando.

**Mi bebé hace muecas cuando come?** ¡Los nuevos sabores pueden ser sorprendentes para su bebé!

### MÁS CONSEJOS

- Siempre ofrezca la comida con una cuchara, no con un biberón, bolsa o un chupete con malla.
- Una vez que empiece a comer alimentos sólidos, ofrezcale una taza a su bebé para que beba sorbos de agua.
- Su bebé no necesita tomar jugo.
- Los recipientes abiertos de alimentos para bebés pueden cubrirse y conservarse en el refrigerador hasta por 2 días: luego debe desecharlos.
- Dele toda su atención a su bebé mientras está comiendo.
- Permita que su bebé deje de comer cuando esté lleno/a. Fíjese si muestra señales como darse la vuelta, golpear la cuchara o sacudir la cabeza con un “no”.

