



"bien abierta"

"aquí viene el avioncito"

Introduzca alimentos sólidos a los 4 – 6 meses.

ALGO PARA FESTEJAR:

el bebé prueba comida sólida por primera vez

Probar comida sólida por primera vez es una experiencia emocionante para un bebé. Una nueva textura. Un nuevo sabor. Una nueva y difícil destreza que aprender y festejar. Pero recuerde que nada puede realmente preparar a un bebé para probar comida sólida por primera vez. Todos los niños reaccionan de manera diferente; por eso, no se sorprenda por las caras que ponga su bebé como respuesta a esta experiencia completamente nueva. ¡Sólo asegúrese de tener una cámara a mano para documentar esta maravillosa ocasión!

Las siguientes preguntas y respuestas pueden ayudarle a hacer que esta primera experiencia con la comida sea una experiencia feliz.

¿Cuál es el primer alimento que debe comer un bebé?

Estudios recientes demuestran que a los bebés se les puede comenzar a dar de comer con una serie de diferentes alimentos, incluyendo puré de carnes, verduras y frutas. Cereales enriquecidos con hierro o puré de carnes (especialmente carne de res) son buenas opciones para que su bebé las pruebe por primera vez, ya que son ricas en hierro.

¿Cuánto y con qué frecuencia debo darle de comer a mi bebé?

Ofrézcale pequeñas cantidades de alimentos para bebés con una cuchara dos o tres veces por día. Deje de darle de comer cuando dé vuelta la cabeza al ver la cuchara o se niegue a abrir la boca. La leche materna o de fórmula debe continuar siendo la fuente principal de nutrición para su bebé.

¿Cómo debo preparar el cereal de mi bebé?

Mezcle alrededor de 2 a 4 cucharadas de cereal de arroz con leche materna o fórmula fortificada con hierro hasta que tenga la consistencia de una salsa no muy espesa.

¿Cómo puedo introducirle diferentes alimentos a mi bebé?

¡La variedad es el sabor de la vida! Dele la misma comida durante al menos una semana. Luego intente con otro alimento de un sólo ingrediente. Espere entre 3 a 5 días antes de ofrecerle un alimento nuevo para observar si hay señales de alergias.

¿Cómo sabre si mi bebé es alérgico a los alimentos?

Los síntomas más obvios de alergia son sarpullidos, picazón, hinchazón y/o enrojecimiento. Llame a su médico si observa alguno de estos síntomas en la piel de su bebé.

¿Debo poner alimentos para bebés en un biberón?

Los alimentos para bebés siempre deben darse con una cuchara pequeña, nunca en un biberón. Dar comida en un biberón puede provocar que el bebé se ahogue. También priva a su bebé de esta nueva emocionante aventura.

¿Qué sucede si a mi bebé no le gustan los alimentos para bebés?

Comer es una aventura entretenida y emocionante para los bebés pero puede tomar un tiempo para que se acostumbren. Continúe dándole cantidades pequeñas (aproximadamente media cucharadita) en la punta de la lengua y dele tiempo al bebé para que poco a poco vaya probando y acostumbrándose a esta nueva sensación.

Ejemplos de comidas

Bocadillo de la mañana

1 a 2 cucharadas de cereal de arroz mezclado con leche materna o fórmula fortificada con hierro

Bocadillo de la tarde

1-2 cucharadas de puré de carne

Los bebés de cuatro a seis meses de edad aún dependen principalmente de la leche materna o de fórmula para crecer y desarrollarse. En esta etapa, los bebés amamantados usualmente se alimentan de seis a ocho veces o más por día. Los bebés alimentados con fórmula beben alrededor de 30 onzas por día.



Programa de Nutrición WIC • División de Nutrición

Departamento de Salud Pública de MA

TDD/TTY: 617.624.5992 • www.mass.gov/wic

1-800-942-1007

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



  @MassWIC

Fotografía de Michael Young www.yamstudio.com

**BUENOS ALIMENTOS y
MUCHÍSIMO MÁS**

TH02 - SP 2/14