

¿ESTÁ LISTO TU BEBÉ PARA MÁS VARIEDAD?



Entre los 6 y los 8 meses, es posible que tu bebé esté listo para más sabores y texturas.

Variedad, ¡el condimento de la vida!

¿Cómo empezar?

Para tu bebé, todo es una curiosidad y una nueva experiencia, y los alimentos rápidamente se están convirtiendo en su principal interés. Él te observa comer. Se extiende para tomar una taza o cuchara. Usa los dedos para tomar objetos. Todas estas son señales de que pudiera estar preparado para alimentos más espesos. Las siguientes preguntas y repuestas te pueden ayudar a saber más acerca de cuándo y cómo introducir diferentes texturas y alimentos.

¿Cómo puedo hacer que mi bebé coma una variedad de alimentos?

A algunos bebés les lleva tiempo gustar de diferentes alimentos, ¡pero ese gusto comienza ahora mismo! Para enseñarle a tu bebé a disfrutar diferentes alimentos: ofrécele probar alimentos en forma de puré. Si no le gusta, vuelve a intentarlo en unos días, o mézclalo con otra cosa que le guste. Si aún sigue sin gustarle, ofrécele uno de sus alimentos favoritos e intenta con el alimento nuevo otra vez al día siguiente. Sé paciente y sigue haciéndolo durante al menos 10 días. ¡Se pueden llegar a necesitar de 10 a 15 intentos hasta que lo coma!

Permite que tu bebé decida lo que le gusta y lo que no le gusta.

Todos tenemos diferentes gustos. No permitas que tus preferencias personales con respecto a los alimentos decidan qué le darás a tu bebé.

¿Es bueno el jugo de fruta?

Los bebés no necesitan jugo de fruta. El jugo puede provocar malestar estomacal, gases o diarrea. La fruta entera, con fibra y textura, es una opción mucho mejor que el jugo de fruta.

¿Mi bebé puede comer la misma comida que nuestra familia?

Cada bebé es diferente y se acostumbra a texturas nuevas a su propio ritmo. Sin embargo, una vez que se acostumbraron a las comidas en puré, la mayoría de los bebés avanzan lentamente hacia texturas más grumosas. Ahora puedes comenzar a introducir pequeñas porciones de la comida de la familia, como frutas blandas pisadas, verduras cocidas, aguacate y frijoles, y ponerlas en la bandeja de la silla alta de bebé. ¡También puede practicar el uso de una taza!

¿Cómo sabré cuándo mi bebé está satisfecho?

Ahora tú ya identificas el llanto de tu bebé cuando está cansado, tiene hambre o está enfadado. Pronto conocerás las señales de que está satisfecho. Es posible que se aleje, vuelva la cara cuando se acerca comida o aparte la comida. Es posible que se niegue a abrir la boca o que coma más lento. De cualquier forma que exprese que está satisfecho, respeta lo que le está diciendo y sigue sus indicaciones. Alentarlo a tomar "solo un bocado más" no es una buena idea y puede llevar a que coma de más, tenga sobrepeso y obesidad.

¡Diviértanse!

Come con tu bebé y has que el momento de la comida sea relajado y agradable. Espera que se ensucie, ¡eso es parte de la diversión!

Ejemplos de comidas

Mañana

- 2 cucharadas de cereal para bebé preparado
- 2 cucharadas de fruta triturada o en forma de puré

Tarde

- 2 cucharadas de verduras trituradas o en forma de puré

Noche

- 2 cucharadas de verduras o frutas trituradas o en forma de puré
- 2 cucharadas de carne triturada o en forma de puré

Los bebés de seis a ocho meses dependen principalmente de la leche materna o la fórmula para crecer y desarrollarse. A esta edad, los bebés que amamantan por lo general lo hacen seis o más veces por día. Los bebés que se alimentan con fórmula beben de 21 a 30 onzas por día.



1-800-942-1007

mass.gov/wic

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Fotografía de portada: Michael Young www.yamstudio.com

**¡BUENA COMIDA
y MUCHO MÁS!**

TH03 7/18 Spanish