

# Empezando los Alimentos Sólidos con Su Bebé

## ¿CUÁNDO está listo mi bebé para los alimentos sólidos?

Casi todos los bebés están listos para comer alimentos sólidos cuando tienen alrededor de 6 meses de edad. Busque estos signos para ayudarlo a saber. Su bebé puede estar listo para comer sólidos cuando:

- Se sienta solo.
- Puede sostener su cabeza firme.
- Pone sus dedos o juguetes en la boca.
- Abre su boca al ver alimentos.



## ¿QUÉ le doy de alimento a mi bebé?

No hay un mejor alimento para darle primero a su bebé. Empiece con un alimento de un solo ingrediente que tenga una textura delgada y suave (puré). La papilla para bebés de tienda o hecha en casa son buenas opciones. **Algunos primeros alimentos para ofrecerle a su bebé incluyen:**



### Proteína en puré

Elija carne, pollo, pavo, habichuelas, lentejas o huevos. Todos estos son excelentes fuentes de hierro y proteína para su bebé.



### Frutas y vegetales en puré

Pruebe guisantes, ejotes, calabacín, batata o calabaza de invierno. Bananos, manzanas, peras, aguacate y duraznos son los favoritos de los bebés.



### Cereal fortificado con hierro para bebé

Pruebe cereales de avena, arroz o trigo. Mezcle con suficiente leche materna o fórmula para hacerlo delgado y suave.



## ¿CÓMO alimento a mi bebé?

Ponga un poco del alimento en una cuchara pequeña y póngala cerca de la boca de su bebé. Deje que el bebé la guíe. Cuando abra su boca, coloque la cuchara en sus labios suavemente y deje que lo pruebe. Cuando voltee la cabeza a un lado, usualmente significa que terminó.

## Algunos recordatorios sobre los primeros alimentos:



**Espere** 3-5 días entre cada alimento nuevo. Esté atento a signos de alergias, como dificultad para respirar, salpullido o urticaria.

Siempre **sirva alimentos sólidos con una cuchara**. Poner cereal en una botella puede causar asfixia.

Una vez que empiecen a comer sólidos,  **siga alimentando** a su bebé con leche materna o fórmula hasta que cumpla al menos un año.

## Esto es lo que su bebé quiere decirle:

**“Sígueme dando alimentos que no me gustaron la primera vez.”**

Aunque parezca que a su bebé no le gusta un alimento al principio,  **siga ofreciéndolo**. Muchos bebés necesitan probar un alimento 10 veces o más antes de que les guste.

**“¡Todavía no estoy tan grande!”**

**Espere** hasta que su bebé tenga 12 meses de edad antes de darle leche de vaca, 100% jugo y miel.



**“¡Siéntate conmigo!”**

**Empiece** una rutina para comer. Aparte tiempo para sentarse y disfrutar comidas y meriendas con su bebé.

**“No me des alimentos con los que me puedo ahogar.”**

Mantenga alimentos como uvas, salchichas, nueces, palomitas, uvas pasa, vegetales crudos y golosinas fuera del alcance de su bebé.