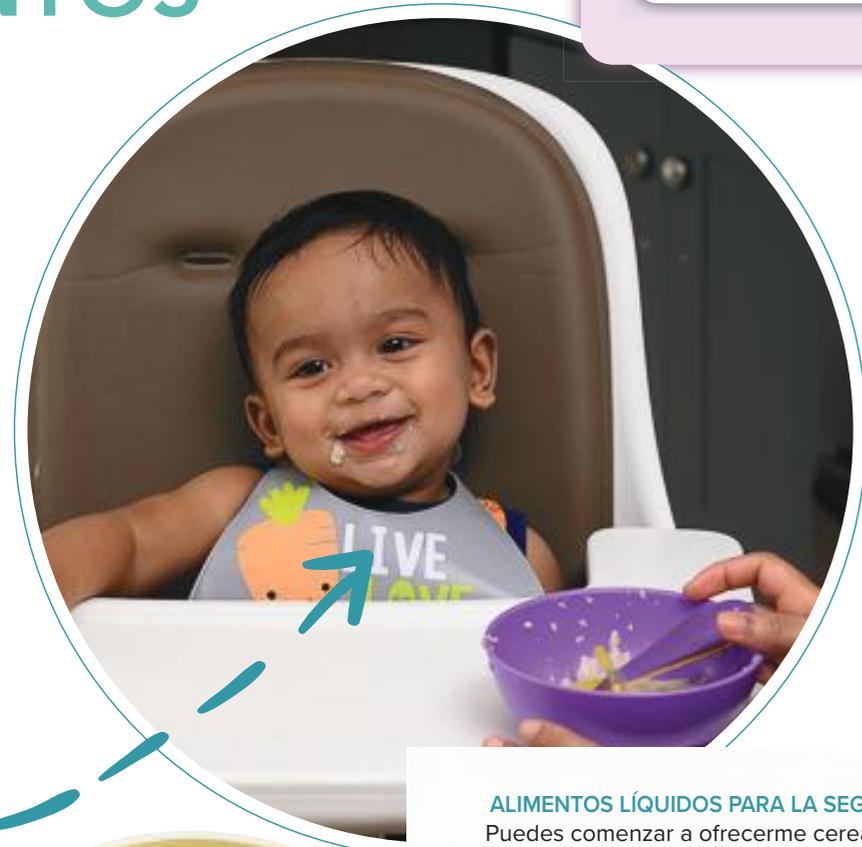




Tengo alrededor de 6 meses de edad ¿PUEDO EMPEZAR A COMER ALIMENTOS SÓLIDOS?



¡Estoy casi listo para empezar a comer alimentos sólidos! Estaré listo cuando nuestro **todas** estas 5 señales a menudo:

- 1 Puedo sentarme solo y sostener mi cabeza. erguida.
- 2 Pongo mis dedos y juguetes en mi boca.
- 3 Muestro interés en la comida.
- 4 Puedo mantener la comida en mi boca y no empujo la comida hacia afuera con mi lengua.

5
ABRO BIEN
GRANDE LA
BOCA.



ALIMENTOS LÍQUIDOS PARA LA SEGURIDAD
Puedes comenzar a ofrecerme cereal infantil muy líquido las primeras veces. Esto significa:

4 o 5
cucharaditas de
leche materna
o fórmula

+

1
cucharadita
de cereal
infantil

Poco a poco puede hacerlo más espeso, añadiendo menos líquido. Cuando es más espeso, ¡yo podría escupir menos!



Tengo alrededor de 6 meses de edad ¿PUEDO EMPEZAR A COMER ALIMENTOS SÓLIDOS?



TENGO HAMBRE <<<

Muevo mi cabeza hacia la cuchara. Tal vez trato de mover la comida hacia mi boca.

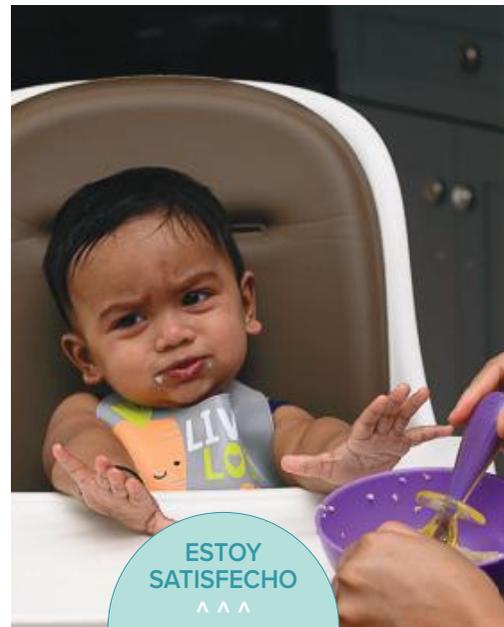
Puedes saber que tengo **HAMBRE** cuando...

- >> sonrío y miro a mi madre o padre cuando estoy comiendo.
- >> llevo mi mano a mi cara. O chupo mis labios, manos, dedos o juguetes.

Puedes saber que estoy **SATISFECHO** cuando...

- > me desprendo del seno por mí mismo o suelto el biberón.
- > cierro mi boca cuando me ofreces comida.
- > me distraigo y comienzo a mirar a mi alrededor.
- > me da sueño cuando estoy comiendo.

WIC recomienda comenzar a ofrecer alimentos sólidos alrededor de los 6 meses de edad, solamente si su bebé está mostrando todas las 5 señales. Hable con su personal de WIC para ver si su bebé está listo.



ESTOY SATISFECHO ^^^

Volteo mi cabeza de la comida.



LECCIÓN: ALIMENTAR A SU BEBÉ COMIDAS

Tome esta lección para aprender sobre:

- Alimentos machacados
- Alimentos picados
- Alergias
- Llevar un registro de alimentos que su bebé come
- Cambios en el pañal
- Riesgos de ahogo

Para Empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Alimentar a su niño de 6 a 24 meses de edad**
- Elija la lección: **Alimentar a su bebé comidas sólidas**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.