

Etapa 1: COMENZAR LOS ALIMENTOS SUAVES



Señales de que su bebé está listo para
COMER ALIMENTOS SUAVES:

- Mi bebé tiene alrededor de 6 meses de edad.
- Mi bebé puede mantener la comida en su boca y no empuja la comida hacia afuera con su lengua.
- Mi bebé puede sentarse solo y sostener su cabeza erguida.
- Mi bebé pone sus dedos y juguetes en su boca.
- Mi bebé muestra interés en la comida que estoy comiendo.
- Mi bebé abre bien grande la boca cuando le ofrezco un bocado de comida.

¡Ofrezca alimentos suaves a su bebé solamente si muestra **TODAS** las señales arriba!



¿SABÍA USTED?

Puede ser dañino añadir cereal infantil al biberón de fórmula o leche materna para su bebé.

Esto puede causar que el bebé se ahogue o que resulte sobrealimentado.



Etapa 1: COMENZAR LOS ALIMENTOS SUAVES

¿LISTO PARA LOS ALIMENTOS SUAVES?

Si es así, puede ofrecer...

- >> Carnes, verduras y frutas hechas puré.
- >> Leche materna o fórmula infantil mezclada con cereal infantil.

SIGA OFRECIENDO LECHE MATERNA Y/O FÓRMULA INFANTIL A SU BEBÉ. ESTO TODAVÍA ES SU FUENTE PRINCIPAL DE NUTRICIÓN.

CONSEJOS PARA TENER EN MENTE:

- Al principio, la comida debe estar **muy suave y líquida**. Puede hacerla más espesa a medida que su bebé aprenda a tragarla.
- Su bebé podría comer muy poco al principio. La mayoría de la comida podría acabar sobre el bebé. **¡El desorden también puede ser divertido!**
- Lo más importante ahora es practicar **CÓMO comer**.
- Cuando el bebé puede comer cereal más espeso, usted puede **introducir carnes, verduras y frutas hechas puré**.

Puede ofrecer estos alimentos por separado a su bebé, o puede añadirlos a la mezcla de cereal infantil. Haga que la mezcla sea tan espesa como prefiere su bebé. Introduzca solamente un alimento nuevo a la vez. Espere 3 a 5 días antes de introducir otro alimento nuevo, para ver si el bebé tiene alergias o sensibilidades.



CÓMO EMPEZAR:

1

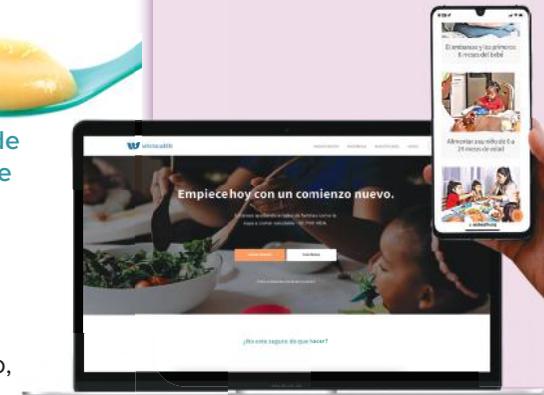
Es útil usar una **cuchara pequeña de goma, un babero** (¡y tal vez para usted también!), una **silla alta** u otro lugar donde el bebé pueda sentarse erguido con seguridad, y un **tazón pequeño** para la comida.

2

Para empezar, mezcle **una cucharadita de cereal infantil con 4 o 5 cucharaditas de leche materna o fórmula** en un tazón.

3

Puede ser útil servir la comida a **temperatura ambiente**. No es necesario, pero algunos bebés lo prefieren.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



LECCIÓN:
**ALIMENTAR A SU
BEBÉ COMIDAS
SÓLIDAS**

Tome esta lección para aprender cómo introducir con seguridad cada etapa de alimentos sólidos:

- ETAPA 1:** Alimentos suaves
- ETAPA 2:** Alimentos machacados
- ETAPA 3:** Alimentos picados
- ETAPA 4:** Pedazos pequeños de alimentos.

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**