

Etapa 2: APRENDER A COMER ALIMENTOS MACHACADOS



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

- Ya aprendió a comer alimentos suaves. *(Etapa 1).*
- Puede comer bien de una cuchara y tragar los alimentos suaves que usted le da.
- Tal vez le interese más explorar sus alimentos jugando con ellos

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



¿LISTO PARA LOS ALIMENTOS MACHACADOS?

En esta etapa, su bebé todavía recibe la mayoría de su nutrición de la leche materna o la fórmula.

ADEMÁS, PUEDE OFRECER:

>> **Cereales infantiles**, mezclados con leche materna o fórmula. Estos cereales pueden estar más espesos ahora.

>> Alimentos con proteína

Ejemplos: carnes hechas puré (pollo, res, cordero), frijoles hechos puré, tofu machacado, huevos revueltos machacados.

✳️ Ofrezca a su bebé solamente huevos cocidos. Los huevos crudos o poco cocidos pueden enfermar a los bebés.

>> Frutas

Ejemplos: puré de manzana, frutas machacadas como plátano, pera, durazno, ciruela, chabacano, arándano azul o mango.

>> Verduras

Ejemplos: aguacate machacado, verduras cocidas machacadas como zanahoria, calabaza, camote, chícharos o ejotes.

>> Yogur de leche entera sin azúcar

**Puede mezclar el yogur con frutas machacadas.*

Etapa 2: APRENDER A COMER ALIMENTOS MACHACADOS

INTRODUCIR LOS ALIMENTOS NUEVOS

Recuerde introducir 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.

Si tiene cualquier inquietud, hable con el profesional de salud de su bebé.

¡EMPECEMOS!

- 1 Es útil usar una cuchara pequeña de goma, un babero, una silla alta u otro lugar donde el bebé pueda sentarse erguido con seguridad, y un tazón o dos para la comida.
- 2 Algunas alimentaciones serán mejores que otras. Recuerde que su bebé está aprendiendo una nueva actividad.
- 3 Si el bebé no quiere un alimento, intente ofrecerlo en otro momento. Es posible que el bebé necesite probar algunos alimentos varias veces antes de aceptarlos.
- 4 Es un buen momento para introducir un vaso con una pequeña cantidad de agua.



QUÉ ESPERAR:

- * La comida de su bebé estará más espesa ahora. Debe **machacarla bien con un tenedor**. La comida puede tener algunos grumos pequeños.
- * Su bebé comerá más variedad de alimentos. El comer será un evento **muy desordenado**.
- * Su bebé podría **usar las manos** para explorar sus alimentos. Esto es normal.



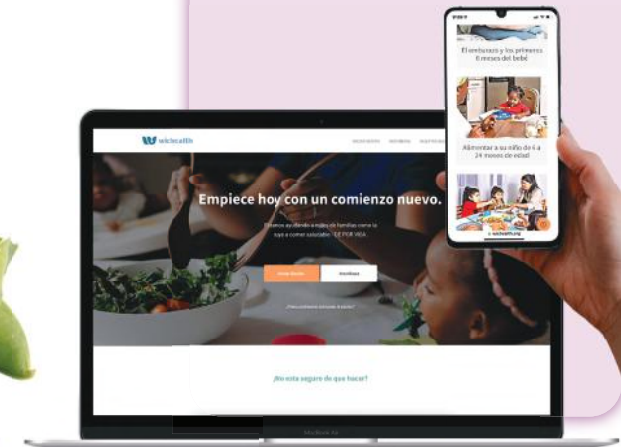
LECCIÓN:
**ALIMENTAR A SU
BEBÉ COMIDAS
SÓLIDAS**

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
- STAGE 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**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades