



Etapa 3: EMPEZAR A COMER ALIMENTOS PICADOS



LECCIÓN:
ALIMENTAR A SU
BEBÉ COMIDAS
SÓLIDAS

Señales de que su bebé está listo para comer alimentos picados:

- Ya aprendió a comer alimentos suaves (*Etapa 1*) alimentos machacados (*Etapa 2*).
- Su bebé hace movimientos de masticar.
- Puede recoger alimentos con los dedos. Puede que se le caigan. Todavía está practicando.
- Tiene control sobre masticar y tragar. No empuja la comida fuera de la boca mientras mastica..

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

Paso de acción

Ofrezca a su bebé 3 comidas al día, y meriendas entre las comidas.
¡Probablemente estará emocionado a la hora de comer!

¿Listo para los alimentos picados?

Es posible que su bebé muestre menos interés en la leche materna o la fórmula ahora. Pero la leche materna o la fórmula todavía es muy importante para su crecimiento y desarrollo.

Qué esperar:

- >> Parece que su bebé sabe lo que está haciendo ahora.
- >> ¡La hora de comer será aún más desordenada!
- >> El bebé se alimentará por sí solo.
- >> Todavía necesitará ayuda con la cuchara.
- >> Probablemente puede comer alimentos con más textura ahora.





Etapa 3: EMPEZAR A COMER ALIMENTOS PICADOS

Consejos para empezar

- 1 Ponga a su bebé en una silla donde pueda sentarse erguido y seguro. Use una superficie limpia para la comida.
- 2 Es útil usar una cuchara pequeña, y un babero ayudará a limitar el desorden.
- 3 Al bebé le interesa mucho jugar con la comida.
- 4 El bebé explora cada nueva textura con las manos. ¡Parte de la comida acabará en su boca!
- 5 Tomará tiempo limpiar al bebé después de que termine sus comidas.



Cereales en forma de O

USTED PUEDE OFRECER:

- **CEREALES INFANTILES** mezclados con leche materna o fórmula. Estos cereales pueden estar más espesos ahora. Puede mezclarlos con frutas picadas.
- **FRUTAS BLANDAS PICADAS** con más fibra: chabacanos, cerezas, arándanos azules, melón o mango.
- **VERDURAS BLANDAS COCIDAS PICADAS** con más fibra: berenjena, calabacita, brócoli y coliflor
- **ALIMENTOS CON PROTEÍNA:** pescado blando picado, huevos revueltos, u otros que todavía no ha probado.
- **MÁS TEXTURAS:** requesón, frijoles o tofu machacado o picado, otros alimentos machacados
- **NUEVAS POSIBILIDADES:** alimentos para comer con los dedos, bocaditos de fideos suaves, cereales en forma de O. Los trocitos de alimentos deben ser del tamaño de un chícharo

Qué esperar:

El bebé gritará de alegría cuando ve sus alimentos favoritos.



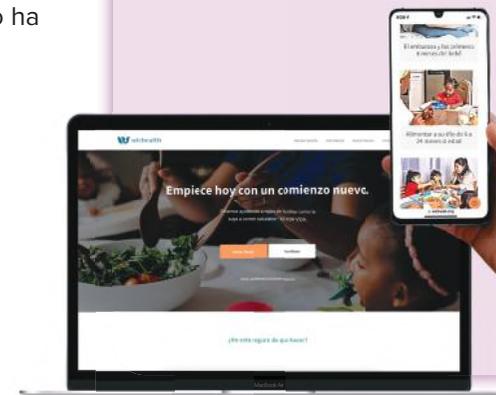
LECCIÓN: ALIMENTAR A SU BEBÉ COMIDAS SÓLIDAS

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**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.