

Etapa 4: LISTO PARA COMER PEDAZOS PEQUEÑOS DE ALIMENTO

Señales de que su bebé está listo para COMER PEDAZOS PEQUEÑOS DE ALIMENTO:

- ✓ Ya aprendió a comer alimentos suaves (*Etapa 1*), alimentos machacados (*Etapa 2*), y alimentos picados (*Etapa 3*).
- ✓ Puede recoger alimentos fácilmente con los dedos.
- ✓ Puede llevar alimentos a su boca.
- ✓ Quiere usar su cuchara.

¡Ofrezca pequeños pedazos de alimentos a su bebé solamente si muestra **TODAS** las señales arriba!



Qué esperar:

El bebé podría preferir comer más alimentos con las manos en lugar de ser alimentado con cuchara.

¿LISTO PARA LOS PEQUEÑOS PEDAZOS DE ALIMENTOS?

USTED PUEDE OFRECER:

- **LECHE** materna y/o fórmula.
En esta etapa, su bebé poco a poco empezará a preferir los alimentos sólidos en lugar de la leche materna o la fórmula.
Cuando su bebé cumple 1 año de edad, puede introducir leche de vaca. También puede seguir dando leche materna.
- **PEQUEÑOS PEDAZOS DE ALIMENTOS** Pique los alimentos en trocitos y cocine para ablandar.
- Asegure que **TODOS LOS ALIMENTOS ESTÉN BLANDOS** para que el bebé pueda machacarlos con sus encías y tragarlos con seguridad.
- ¡Su bebé puede comer la mayoría de los alimentos!
- * Sin embargo, **NO OFREZCA** los siguientes alimentos a los bebés menores de 12 meses de edad:
 - x miel
 - x leche de vaca
 - x leche de cabra
 - x leche de arroz
 - x leche de soya



- Siga introduciendo alimentos nuevos **UNO A LA VEZ** para ver si el bebé tiene una reacción a un alimento.

Etapa 4: LISTO PARA COMER PEDAZOS PEQUEÑOS DE ALIMENTO



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**



QUÉ ESPERAR:

El bebé querrá alimentarse más por sí solo.



QUÉ ESPERAR:

- Su bebé ahora es experto en comer alimentos sólidos.
- Le gusta comer alimentos con las manos para meriendas.
- Cuando tiene hambre, puede emocionarse mientras espera la comida.
- La hora de comer todavía es un momento desordenado. ¡Esto durará unos años más!
- El bebé querrá controlar la cuchara.

¡EMPECEMOS!

ES ÚTIL USAR:

- >> una cuchara pequeña de goma
- >> un babero
- >> una silla alta u otro lugar donde el bebé pueda sentarse erguido
- >> un tazón para la comida
- >> una superficie limpia para poner alimentos



Puede empezar a enseñar al bebé a beber agua de un vaso.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.