

Empezando con SOLIDOS a su bebé

Como a los 6 meses de edad, el bebé puede empezar a comer alimentos sólidos. Pero la leche de pecho es el alimento principal.

Empiece con cereal fortificado con hierro mezclado con leche de pecho o fórmula. Poco a poco puede hacerlo mas espeso al crecer el bebé. Use imagenes para sugerencias, pero añada sus propias opciones también.



6 Meses

- Haga que los primeros alimentos sean ligeros y sin grumos.
- Empiece con 1-2 cucharitas o menos.
- Empiece cada alimentación con leche de pecho o fórmula.
- Espere 3-5 días antes de empezar un nuevo alimento.
- Nunca ponga cereal o comida en la tetera, botella o mamila.



Cereal fortificado con hierro, ligero



Puré de manzana



Camote



Puré de duraznos



Puré de chícharos



Leche de pecho

Fíjese en los signos del bebé de **HAMBRE** y **SATISFACCION**



Bebés que tienen HAMBRE

- Coge sus alimentos
- Apunta a la comida
- Se emociona por la comida y abre la boca grande



Bebés que están SATISFECHOS

- Voltean su cabeza hacia el otro lado
- Empujan la comida o juegan con ella
- Cierran la boca apretada
- Comen despacio

División de la Responsabilidad

Al ir el bebé aprendiendo a comer sólidos:

El padre o madre es responsable de **que** dar de comer.

El bebé es responsable de **cuanto**.

Después al ir creciendo el bebé:

El padre o madre es responsable de **que, cuando, y dónde** va a ser alimentado el niño.

El niño es responsable de si **acaso y cuanto** va a comer.

Ellyn Satter, MS, RD, LCSW, BCD

7 Meses

- Sirva cereales, frutas, verduras o vegetales y proteína. No mezcle los alimentos.

El bebé todavía necesita 24-32 onzas de leche de pecho o fórmula al día.

Ayúdele al bebé a aprender a tomar de la taza sin tapadera, empiece con leche de pecho o fórmula.



Pollo de comida de bebé



Cereal fortificado con hierro



Puré de frutas y verduras o vegetales



Plátano machacado



Puré de arroz



Leche de pecho

8-10 Meses

- El bebé se desarrolla a su propio paso.
- Asegúrese de que el bebé puede comer y tragar una textura de comida antes de ofrecer la siguiente.
- Deje que el niño sostenga la cuchara.



Carne molida, verduras o vegetales y arroz



Frutas aplastada o machacada



Verduras o vegetales aplastados o machacados



Comida para bebé, galletas sin sal



Yema de huevo y consomé o caldo



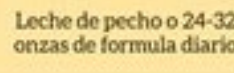
Cereal y fruta



Pollo de comida de bebé



Pan de trigo entero tostado



Leche de pecho o 24-32 onzas de formula diario

La textura de los alimentos cambia de los 6-12 meses de menos espeso o LIGERO a mas ESPESO



1 Suave y ligero (alrededor de los 6 meses)



2 Puré o pasado por el colador (alrededor de los 6-7 meses)



3 Aplastado o machacado con algunos pedacitos (alrededor de los 7-8 meses)



4 Cortado en pedacitos pequeños o molido (alrededor de los 8-9 meses)



5 Pedacitos o alimentos que se comen con las manos o dedos (alrededor de los 9-10 meses). Siempre quite o pele la piel o pellejo.

10-12 Meses

- Para los 12 meses, el bebé puede comer una variedad de texturas.
- El bebé también puede comer muchas de las comidas como el resto de la familia.
- Aplaste o machaque o corte los alimentos en pedacitos chiquitos y suavécitos.
- Sirva una variedad de frutas, verduras o vegetales, proteína y lácteos.



Verduras o vegetales aplastados o machacados



Melón en pedacitos



Cereal y fruta



Carne molida



Alimentos que se comen con las manos o dedos



Yogurt



Leche de pecho 24-32 onzas o formula diario



Verduras o vegetales suavécitos

Peligro de ahogarse. Estos alimentos son peligrosos hasta la edad de 4 años.



Pedazos de verduras o vegetales crudos



Palmecitas



Pedazos de mantequilla de cacahuete



Uvas



Chicle



Nueces, semillas y pasas



Dulces



Hot dogs o perros calientes o salchichas



Pedazos de carne

No miel ni leche de vaca hasta el primer año

