Introducción de alimentos sólidos

Contenido cortesía de WIC Arizona. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

## ¿Cuándo?

por lo general alrededor de los 6 meses

Comience a ofrecer sólidos cuando tu bebe pueda...

- · Sentarse y mantener la cabeza firme
- Poner los dedos/manos en la boca cuando ven comida
- Cerrar los labios sobre una cuchara, mantener la comida en la boca y tragar

## ¿Cuánto?

Alimentar durante las señales de hambre

- Se emociona cuando se le presenta la comida
- · Señala la comida/se acerca a la comida
- · Mueve la cabeza hacia la comida

Deja de alimentar durante las señales de saciedad

- Jugando con la comida
- · Se aleja de la cuchara
- · Empuja la comida fuera de la boca
- Voltea la cabeza

## Alimentos que no incluir:

- Nunca pongas nada más que leche materna o fórmula infantil en el biberón.
- Evite los peligros de asfixia: papas fritas, frutas secas, caramelos duros, hotdogs, malvaviscos, palomitas de maíz, pretzels, zanahorias crudas, uvas enteras y mantequilla de maní (a menos que esté untada)
- Espera hasta que el bebé tenga 1 año para darle jugo, miel y leche de vaca



iComienza con alimentos de un solo ingrediente!

- El queso, el requesón y el yogurt son excelentes primeros alimentos junto con verduras, frutas, carne, huevos y frijoles
- Ofrezca alimentos nuevos muchas veces (puede tardar hasta 10-15 veces en aceptarlos)
- La investigación de la Academia Estadounidense de Pediatría muestra que no es necesario esperar para administrar alérgenos comunes como claras de huevo, mariscos, maní y nueces de árbol

Los bebés pueden disfrutar de la comida de la mesa familiar cuando pueden

- Usa una cuchara
- Llevar comida a su boca
- Utiliza el índice y el pulgar para recoger piezas pequeñas



arizonamilk.org nevadamilk.com