

Señales de que está preparado y en qué momento

Las Pautas Dietéticas para Estadounidenses y la Academia Estadounidense de Pediatría recomiendan introducir alimentos sólidos alrededor de los 6 meses de edad



Elija un buen momento cuando el bebé esté:

- 3 De buen humor
- 3 Bien despierto
- 3 Con un poco de

Señales de que está preparado:

- 3 Buen control de la cabeza
- 3 Se sienta con ayuda o apoyo
- 3 Se lleva objetos a la boca
- 3 Parece interesado en la comida



Obtener suficiente **vitamina A, E, C y zinc** de los alimentos como cereales fortificados para bebés, frutas y verduras para bebés, ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable



Los cereales para bebés **fortificados con hierro** ayudan a proporcionar el hierro que favorece el **crecimiento saludable y el desarrollo del cerebro**



Experimente con diferentes texturas

Empiece con alimentos finos y suaves y agregue más textura, como alimentos en trozos más grandes o gruesos a medida que el bebé se desarrolla



Preste atención para reconocer y responder a las **señales de hambre**



BabyMatters
de Gerber Medical Hub

Inicio de los alimentos sólidos



¡Escanee el código QR para ver un podcast sobre este tema y más!

gerber.com/mygerber-baby • gerber.com/menuplanner
medical.gerber.com • 1-800-284-9488
1. Dietary Guidelines 2022

La leche materna es el inicio nutricional ideal para un bebé. La fórmula infantil y los alimentos complementarios siempre deben prepararse, usarse y almacenarse según las instrucciones de la etiqueta.



Cómo empezar

La alimentación con cuchara para bebés es la introducción de alimentos sólidos en forma de puré, como cereales para bebés o purés, en una cuchara para bebés



La alimentación con cuchara es una forma de introducir alimentos sólidos

Los padres pueden **colocar previamente los alimentos en la cuchara** para que el bebé se alimente solo



La alimentación dirigida por el bebé es una forma de introducir alimentos que se centran en que el bebé se alimente solo



Preste atención para reconocer y responder a las **señales de saciedad**



Señales de saciedad:

- 3 Se detiene o empieza a comer a un ritmo más lento
- 3 Voltea la cabeza
- 3 Se relaja y puede quedarse dormido
- 3 Se distrae y empieza a mirar a su alrededor



Siga probando una variedad de alimentos. ¡A algunos bebés les puede tomar de 8 a 10 exposiciones a un nuevo alimento antes de que lo acepten y parezca que lo disfrutan!

Nutrientes y texturas clave

Alimentar a los bebés puede proporcionar nutrientes clave y, con la consistencia adecuada, como los purés, puede apoyar el desarrollo de una amplia variedad de movimientos mandibulares y aumentar la capacidad de adaptarse a diferentes tipos de información y texturas sensoriales a través de la vía oral

¿Cuánto es suficiente?

La alimentación que responde a las necesidades del niño es un estilo de alimentación que se enfoca en responder a las señales de hambre y saciedad de un niño, ayudando a los niños pequeños a aprender cómo autorregular su ingesta de alimentos