

## 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.



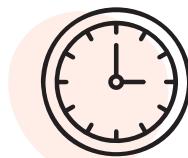
**Elija un buen momento cuando el bebé esté:**

- ✓ De buen humor
- ✓ Bien despierto
- ✓ Con un poco de hambre



### Señales de que está preparado:

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



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

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



### 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 desarrolle



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



BabyMatters™  
by Gerber Medical Hub

# Inicio de los alimentos sólidos

Obtenga más información en [gerber.com](http://gerber.com) o llame al 1-800-4-GERBER

Profesionales de la salud, por favor visiten [medical.gerber.com](http://medical.gerber.com)



## 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.

## 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.



**El sabor familiar** de la leche materna o fórmula ayuda al bebé a **aceptar** el nuevo sabor del cereal



**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:

- ✓ Se detiene o empieza a comer a un ritmo más lento
- ✓ Voltea la cabeza
- ✓ Se relaja y puede quedarse dormido
- ✓ 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!

## ¿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.