



Listo para comida sólida

Una guía para empezar con sólidos



¡Empiece con la alimentación!

A la mitad del primero año de vida aproximadamente, un bebé necesita el hierro de las comidas, especialmente cuando son amamantados. Los cereales fortificados con hierro y la carne ayudan a dar este importante nutriente que ayuda a que su bebé crezca saludable y desarrolle su cerebro.

¿Cuándo está listo su bebé para la comida sólida?

- ✓ Controla la cabeza
- ✓ Se lleva objetos a la boca
- ✓ Se sienta con ayuda o soporte
- ✓ Se muestra interesado en su comida

La American Academy of Pediatrics recomienda amamantar exclusiva y aproximadamente los primeros 6 meses. No ofrecer comida sólida antes de los 4 meses, pero no se recomienda esperar hasta después de los 6 meses. La mayoría de los bebés están listos alrededor de los 6 meses. Hable con su pediatra para estar seguro de que su hijo está listo en su desarrollo antes de comenzar con la comida sólida.

Consejos para tener éxito en la experiencia de la primera comida sólida

Para los primeros intentos de comida sólida, escoja un momento del día en que su bebé está de buen humor, totalmente despierto y con un poco de hambre. Puede amamantarlo un poco o darle fórmula antes de los sólidos para que no esté incómodamente hambriento.

Asegurarse de que el bebé esté bien sentado y asegurado en una silla para comer o en una silla alta. Use una cuchara suave con punta de goma. Empiece guiando la cuchara hacia la boca del bebé con su mano y la mano del bebé juntas en la cuchara.

Las primeras veces que su bebé intente tragar comida sólida, puede ser incómodo y necesitar práctica. Si rechaza las comidas, ofrecer unas cucharadas más. Disfrute viendo a su bebé aprender algo nuevo: cómo comer comida sólida.

Estrategia para empezar a comer sólidos a los 4 o 6 meses

Primeros días:

Mezcla de los cereales para la primera alimentación del bebé, mezcle 1 cucharada de cereal con 4 o 5 cucharadas de leche materna o fórmula. Este sabor familiar ayuda a que el bebé acepte el nuevo sabor del cereal.

Después de unos días:

Introduzca 1 comida nueva de cualquier grupo el orden no importa. Controle si tiene alergias, espere aproximadamente 3 días para ver cualquier reacción. Aumente la cantidad de comida gradualmente, para permitir que su bebé aprenda a tragar sólidos.

En las siguientes semanas:

Presentar una variedad de comida es la clave para mostrar a su bebé nuevos gustos, sabores y texturas. Durante este tiempo, para la mayoría de los bebés, ya no es necesario evitar las comidas con alérgenos. Hable con su pediatra sobre cómo presentar las comidas frecuentemente alérgicas. Podría tomar hasta 10 intentos para que su pequeño disfrute de una nueva comida. No se dé por vencido, y siempre presente nuevas comidas con una sonrisa y una voz feliz.

Instrucciones especiales:



Los cereales infantiles enriquecidos con hierro favorecen el crecimiento saludable del bebé y su desarrollo cerebral. Empiece con una estrategia de cereal de granos para bebés:

- Cereal de avena
- Cereal de trigo integral



Continúe con el cereal y agregue frutas y vegetales:

- Manzana
- Guisantes
- Banana
- Calabaza
- Zanahoria
- Batata



Puede ofrecerle comida sólida 2 o 3 veces al día:

A medida que avanza, mezcle los cereales infantiles con los purés favoritos de su bebé para conseguir una nueva textura más espesa.