



# Cómo usar los cereales para bebés en la alimentación guiada por el bebé

Ofreciendo diversas texturas que ayudan al bebé a desarrollar sus habilidades para comer

- Los cereales para bebés son un importante alimento para ayudar a su bebé a obtener hierro y otros nutrientes esenciales
- Todos los bebés necesitan hierro en sus dietas, no importa cómo se alimenten
- Puede seguir un estilo de alimentación guiada por el bebé y seguir usando cereales para bebés para ayudar a su bebé a obtener el hierro y la nutrición que necesita
- Los niños deben estar sentados y bajo supervisión mientras comen



## Claves de buena disposición:

- ✓ A partir de 6 meses
- ✓ Buen control de la cabeza
- ✓ Se sienta independientemente
- ✓ Se lleva objetos a la boca
- ✓ Está interesado en los alimentos

## Cuchara precargada

- Mezcle cereal para bebés con menos líquido para obtener una textura espesa que se pegue a la cuchara
- Coloque cereal espeso en la cuchara
- Entregue la cuchara a su bebé para que pueda alimentarse por sí mismo

## Mezcle alimentos en el cereal para bebés para que sea más fácil manejarlos

- Pedazos de comida fresca del tamaño de un bocado, como banana o aguacate, pueden ser escurridizos para manos pequeñas
- Corte la banana fresca, el aguacate o vegetales cocinados blandos en tiras delgadas largas o en trozos del tamaño de un bocado adecuados para su bebé
- Mezcle los pedazos cortados en el cereal para bebés hasta que estén recubiertos y listos para agarrar

## Use cereal para bebés como ingrediente en recetas que se adapten a la alimentación guiada por el bebé

- Panqueques, muffins, waffles y más pueden usar cereal para bebés como ingrediente en parte de la harina
- Encuentre recetas en Gerber.com que usan los alimentos favoritos del bebé para crear recetas que puedan agarrar con las manos
- Corte panqueques y muffins en pedazos del tamaño de un bocado adecuados para su bebé antes de servir

Obtenga más información sobre la alimentación para bebés en [gerber.com](https://www.gerber.com) o llame al 1-800-4-GERBER

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