

## 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.

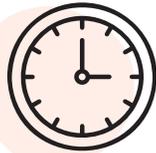


### Elija un buen momento cuando el bebé esté:

- ✓ 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



### 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)



## 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

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



### 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



Preste atención para reconocer y responder a las señales de saciedad



**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.