



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.



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

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.



Continúe con el cereal y agregue frutas y vegetales:

- Guisantes
- Manzana
- Calabaza
- Zanahoria
- Batata

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.



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.

Instrucciones especiales:



¡Haga que cada bocado cuente!

La hora de la comida es su tiempo juntos

La hora de la comida es un momento de unión y el momento perfecto para obtener más información sobre el apetito de su bebé.

Descubrirá si es aventurero o precavido; está hambriento o saciado. Todo esto ayudará a alimentarlo de la mejor manera. Se conoce como “alimentación reactiva” y ayuda a adquirir hábitos de alimentación saludable.



Siga las indicaciones de su bebé

Preste atención a las señales de hambre y saciedad del bebé para que sepa cuándo empezar y dejar de alimentarlo. Las investigaciones muestran que, los bebés saben cuánto necesitan. Y ellos lo dicen de muchas maneras: sonriendo, acercándose a la cuchara y abriendo la boca con avidez.

Señales de que su bebé está satisfecho

- X Voltea la cabeza
- X Se aleja de la cuchara
- X Empuja la cuchara
- X Sacude la cabeza diciendo “no”
- X Se rehúsa a abrir la boca
- X Escupe la comida

Más allá de las primeras comidas: establezca hábitos saludables de por vida

Señales de preparación para las siguientes etapas

Se sienta: más de 6 meses

- Se sienta independientemente
- Levanta y detiene pequeños objetos en sus manos
- Busca una cuchara cuando tiene hambre
- Utiliza el labio superior para ayudar a quitar la comida de la cuchara

¡Como hacer que cada bocado cuente, en cada etapa!



Al sentarse necesitan nutrientes densos, comidas complementarias que ayuden a aportar hierro a la dieta, como cereal de bebé y carne. Con el visto bueno de su médico puede ofrecer comidas como el maní y el huevo, en formas seguras para el bebé una vez que coma comidas sólidas variadas.

Gatea: más de 8 meses

- Gatea con el estómago levantado del piso
- Se puede jalar para levantarse
- Empieza a alimentarse por sí mismo con los dedos
- Comienza a usar la mandíbula para masticar comida



Al gatear aprenden de las diferentes texturas y levantan comida para alimentarse por sí mismos. Haga que cada bocado cuente con la comida fortificada diseñada para comer con los dedos. Anime a su bebé a consumir variedad de comidas de todos los grupos de comidas y evite agregar azúcar. Incluya comidas ricas en hierro y zinc, especialmente si lo está amamantando.

Niños pequeños: más de 12 meses

- Se para solo y comienza a caminar solo
- Se alimenta fácilmente con los dedos
- Comienza a usar la cuchara y el tenedor
- Muerde a una variedad de texturas



Los niños pequeños necesitan variedad de comidas nutritivas diariamente de todos los grupos de comidas. Comer el arco iris de frutas y vegetales, la variedad de colores ayuda a dar una variedad de nutrientes y ayuda a limitar el consumo de sodio de los snacks salados. Las carnes, huevos, granos enteros, productos lácteos, las nueces y semillas en forma segura son importantes para recibir proteínas, vitaminas y minerales.

Instrucciones especiales: