



Aquí viene el avioncito

**Cómo incorporar alimentos sólidos
entre los cuatro y seis meses**

Un momento de celebración: ¡el primer bocado de alimento sólido del bebé!

Para un bebé, probar alimentos sólidos por primera vez es una experiencia emocionante. Nuevas texturas. Nuevos sabores. ¡Nuevas habilidades para aprender y celebrar! Cada bebé es diferente, así que tómese con calma y disfrute de ayudarlo a aprender a comer. Las siguientes preguntas y respuestas pueden ayudar a hacer de esta primera experiencia con los alimentos un momento feliz.

¿Cómo sé si mi bebé está listo para los alimentos sólidos?

La mayoría de los bebés están listos para los alimentos sólidos entre los cuatro y seis meses. También deben poder sentarse con apoyo, controlar la cabeza y el cuello, llevarse objetos a la boca y tragar alimentos en lugar de quitárselos de la boca. **NO se recomienda dar a los bebés alimentos sólidos antes de que tengan cuatro meses de edad.**

¿Cuál es el primer alimento que debe comer un bebé?

Las investigaciones demuestran que se puede empezar a introducir en la dieta de los bebés diversos alimentos de un solo ingrediente, como purés de carnes, de verduras y de frutas. Es importante ofrecer todos los días alimentos que proporcionen hierro y zinc. Algunos de ellos son los cereales para bebés fortificados con hierro, como la avena o el puré de carne (especialmente carne de res).

¿Debo colocar la comida para el bebé en un biberón?

La comida para bebés, incluido el cereal, siempre se debe dar con una cuchara pequeña, nunca en un biberón. Dar la comida en un biberón puede hacer que el bebé se ahogue. Además, ¡comer con cuchara es mucho más divertido!

¿Qué cantidad de comida debo darle a mi bebé y con qué frecuencia?

Ofrezca pequeñas cantidades de comida para bebés de un solo ingrediente con una cuchara entre una y dos veces al día. Preste atención a las señales de su bebé y deje de darle de comer si gira la cabeza para apartarla de la cuchara o se niega a abrir la boca. ¡No pasa nada si queda más comida en la bandeja que en el estómago! Durante esta etapa, la idea es que el bebé pruebe alimentos que aprenderá a disfrutar. La leche materna o de fórmula debe seguir siendo la fuente principal de nutrición de su bebé hasta que cumpla un año.

¿Cómo le preparo el cereal a mi bebé?

Mezcle aproximadamente entre dos y cuatro cucharadas de cereal de un solo ingrediente con leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro hasta que tenga la consistencia de una salsa ligera. Una vez que el bebé tolere otros alimentos, pruebe mezclarlo en puré de frutas, de verduras y de carne.

¿Cómo hago para incorporar diferentes alimentos a la alimentación de mi bebé?

¿Y qué hay de las alergias?

Ofrezca un solo alimento a la vez. Espere entre tres y cinco días antes de ofrecer una nueva comida de un solo ingrediente para detectar posibles signos de intolerancia o alergia.

Los signos más evidentes de alergias alimentarias son sarpullido, picazón o enrojecimiento. Si observa alguno de estos signos en la piel de su bebé, llame a su médico.

Algunas de las reacciones alérgicas más graves son hinchazón de los labios o la lengua, vómitos, urticaria en todo el cuerpo o dificultad para respirar. Llame al 9-1-1 si su bebé presenta alguno de estos síntomas.

¿Y si a mi bebé no le gusta la papilla?

Para los bebés, comer es una aventura divertida y emocionante, pero pueden tardar un tiempo en acostumbrarse. Siga ofreciendo pequeñas cantidades (aproximadamente media cucharadita) en la punta de la lengua para que pruebe y, de a poco, se acostumbre a esta nueva sensación.

EJEMPLOS DE COMIDAS

Refrigerio de la mañana

Una o dos cucharadas de cereal para bebés (mezclado con leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro), o puré de frutas o verduras.

Refrigerio de la tarde

Una o dos cucharadas de puré de carne

Los bebés de entre cuatro y seis meses todavía dependen principalmente de la leche materna o la leche de fórmula para crecer y desarrollarse. A esta edad, los bebés lactantes normalmente toman leche materna entre seis y ocho veces al día o más. Los bebés alimentados con leche de fórmula beben aproximadamente 30 onzas por día.

