



"Abre la boca"

"aquí viene el avioncito"

Introduzca los cereales a los 6 meses.

ALGO PARA FESTEJAR: el bebé prueba comida sólida por primera vez

Probar comida sólida por primera vez es una experiencia emocionante para un bebé. Una nueva textura. Un nuevo sabor. Una nueva y difícil habilidad que aprender y festejar. Pero recuerde que nada puede realmente preparar a un bebé para probar comida sólida por primera vez. Todos los niños reaccionan de manera diferente; por eso, no se sorprenda por las caras que ponga su bebé como respuesta a esta experiencia completamente nueva. ¡Solo asegúrese de tener una cámara a mano para documentar esta maravillosa ocasión!

Las preguntas y respuestas siguientes pueden ayudarle a hacer que esta primera experiencia con la comida sea una experiencia feliz.

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

Ofrézcale primero cereal de arroz. Es el que el bebé digerirá más fácilmente y el que menos probablemente causará una reacción alérgica.

¿Cuán espeso debo preparar el cereal de mi bebé?

Mezcle alrededor de 2 a 4 cucharadas de cereal de arroz con leche materna o fórmula fortificada con hierro hasta que tenga la consistencia de una salsa no muy espesa.

¿Con qué frecuencia debo darle de comer a mi bebé?

Ofrézcale pequeñas cantidades de cereal para bebés con una cuchara dos o tres veces por día. Deje de darle de comer cuando dé vuelta la cabeza al ver la cuchara o se niegue a abrir la boca.

¿Debo poner el cereal para bebés en un biberón?

El cereal para bebés siempre debe darse con una cuchara pequeña, nunca en un biberón. Dar cereal en un biberón puede hacer que el bebé se ahogue. También priva a su bebé de esta emocionante nueva aventura.

¿Cómo sabré si mi bebé es alérgico al cereal para bebés?

Los síntomas más obvios de alergia son sarpullidos, picazón, hinchazón y/o enrojecimiento. Llame a su médico si observa alguno de estos síntomas en la piel de su bebé. Introduzca nuevos alimentos con por lo menos tres días de separación entre sí, para poder observar los síntomas de alergia y determinar qué alimento causa la alergia en el caso de que se produzca.

¿Qué sucede si a mí bebé no le gusta el cereal para bebés?

Comer cereales es una aventura entretenida y emocionante para los bebés. Disfrutan de jugar con la nueva textura sobre la lengua y, en el proceso, puede hacerle reír con sus caritas graciosas. Continúe ofreciendo pequeñas cantidades (alrededor de media cucharada de té) en la punta de la lengua y déle tiempo al bebé para explorar gradualmente y acostumbrarse a esta nueva sensación.

¿Cuánto tiempo debe pasar antes de que mi bebé pueda probar otros cereales?

Ofrézca al bebé cereal de arroz con leche materna o fórmula fortificada con hierro durante por lo menos una semana. Luego ofrezca al bebé cereal de avena o cebada durante por lo menos tres días antes de comenzar con ningún otro cereal. Ofrézcale cereales de granos mixtos después de haber introducido individualmente los cereales para bebés de un solo grano (arroz, avena, cebada).

Ejemplos de comidas

Bocadillo de la mañana

1 a 2 cucharadas de cereal de arroz mezclado con leche materna o fórmula fortificada con hierro

Bocadillo de la tarde

1 a 2 cucharadas de cereal de arroz mezclado con leche materna o fórmula fortificada con hierro

Los bebés de seis a ocho meses de edad aún dependen principalmente de la leche materna o la fórmula para crecer y desarrollarse. En esta etapa, los bebés amamantados usualmente se alimentan seis o más veces por día. Los bebés alimentados con fórmula beben alrededor de 27 a 32 onzas por día.



Departamento de Servicios de Salud de Arizona

Programas de Nutrición de USDA
150 N. 18th Avenue, Suite 310
Phoenix, AZ 85007
1-800-2525-WIC

www.azwic.gov

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en el empleo.

THM material and concept provided by MA Dept. of Health

