

# Alimentando a Su Bebé

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



## Alimentando con la comida sólida

Entre los 4 y 6 meses de edad es cuando los bebés están físicamente, mentalmente y nutricionalmente listos para empezar a comer una comida sólida. NO empiece a dar comida sólida muy temprano en la vida de su bebé. Si usted espera para empezar a dar alimentos sólidos se le hará más fácil el introducirlos, su bebé tendrá menor probabilidad de tener alergias a los alimentos y su aparato digestivo estará más maduro.

**Cuándo está su bebé listo para comida sólida?** Los indicios son: el poder tener su cabeza levantada; el llevar su mano a la boca después que la cuchara o la mamila se le quitan; el mover la mandíbula arriba y abajo como si estuviera comiendo; el no empujar la cuchara con la lengua y así no sacar la comida; el levantar el labio inferior, cerrando la boca, cuando se saca la cuchara.

## Sugerencias para Introducir Alimentos Sólidos

- Prevenga que su bebé se ahogue manteniéndolo con la cabeza levantada o siéntelo en una silla alta.

- NO use un alimentador infantil. El alimentar a su bebé con una cuchara es una experiencia de aprendizaje.
- Use una cuchara pequeña, alargada y honda. Ponga la comida cerca de la parte de atrás de la lengua de su bebé. Use una cuchara para calentar la comida y otra diferente para alimentarlo. Una cuchara caliente puede quemar la boca de su bebé.
- Para prevenir que la saliva de su bebé se adicione al frasco de comida, NO lo alimente directamente del frasco. Ponga la cantidad necesaria para alimentarlo en un plato. NO use platos rotos o estrellados.
- Ofrezca pequeñas cantidades de leche materna o leche de fórmula cuando empiece a introducir comida sólida. Mientras los sólidos son introducidos, la leche materna o la leche de fórmula que toma su bebé será menor.
- NO force a su bebé a comer. Empiece con 1-2 cucharadas y gradualmente vaya incrementando. Si una comida es rechazada trate de dársela otra vez más tarde.
- Ofrezca de una a una las comidas nuevas. Introduzca dos comidas nuevas por semana y dé la misma comida por lo menos 3 días. Si una reacción alérgica (granos, vómito, diarrea) ocurre, usted sabrá la causa.
- NO use miel, ya que puede causar botulismo infantil, hasta después de 12 meses.
- Use una variedad de comidas sencillas NO use condimentos.
- El apetito de su bebé puede variar. Las señales como el rechazar la comida significan que su bebé está lleno.



### **Lecturas Recomendadas:**

Gerber (1994). *Dietary guidelines for infants*. Freemont, MI: Author.

Gerber (1994). *Feeding your baby*. Freemont, MI: Author.

Lambert-Lagace, L. (1991). *Feeding your baby: from conception to age two*. Emeryville, CA: Surrey Books.

### **Bibliografía:**

American Academy of Pediatrics (1993). *Pediatric nutrition handbook*. Elk Grove Village, IL: Author.

Baker, S.S. (1994). Introduce fruits, vegetables and grains, but don't overdo high fiber foods. *Pediatric Basics*, 69, 16-18.

Kleinman, R.E. (1994). Build to a variety of foods. *Pediatric Basics*, 69, 2-7.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY  
*Llevando la Universidad a Usted*

***Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.***

Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,  
*EFNEP Nutritionist*  
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,  
*CNEP Nutritionist*  
Glenna S. Williams, EdD  
*CNEP State Coordinator*

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP

Formateado por: Ursula Blanchard

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Editor: Mely Jimenez

*Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos, bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.*

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$51.16 for 500 copies. 0301 UB.