

## Los hábitos saludables comienzan temprano: Consejos para introducir alimentos sólidos

Comenzar con los alimentos sólidos es una parte importante del desarrollo de su bebé. Use estos consejos para tener un buen comienzo con los alimentos sólidos, ¡y comenzar un camino de alimentación saludable de por vida para su bebé!



### ¿Su bebé está listo?

La mayoría de los bebés están listos para los sólidos alrededor de los 6 meses. Esté alerta a las siguientes señales:

- Puede sentarse mayormente solo.
- Puede sostener la cabeza levantada por largo tiempo.
- Está interesado durante la comida: por ejemplo, puede intentar agarrar comida de su plato.
- Sigue con hambre después de tomar leche materna del pecho o de tomar el biberón.
- No saca automáticamente la comida fuera de su boca con la lengua (los bebés pequeños tienen un “reflejo de empuje de lengua” que va desapareciendo al crecer).



### ¿Por qué es importante esperar hasta que esté listo el bebé?

Comenzar demasiado temprano con alimentos sólidos causa que haya más probabilidades que su hijo tenga dificultades para mantener un peso saludable.

### Continúe ofreciendo la leche materna o dando fórmula al bebé.

Es importante saber que durante el primer año de vida su bebé obtendrá la mayor parte de su nutrición de la leche materna o de la fórmula, incluso después de que haya comenzado a comer sólidos.

### Elija bebidas saludables.

- Si le quiere dar algo de beber a su bebé mientras come sólidos, ofrézcale agua.
- Las bebidas azucaradas (aunque sean 100% jugo) agregan calorías innecesarias y pueden dañar los dientes de su bebé.
- No coloque cereal en el biberón (a menos que se lo indique el médico), ya que agrega calorías innecesarias a la dieta de su bebé.



## Ofrezca alimentos sencillos hecho para bebés.

Los cereales para bebés y los alimentos en frascos para bebés son buenas opciones.



## Esté atento a las señales de que su bebé terminó de comer.

Si su bebé aparta la cabeza de la comida o mantiene los labios cerrados, ya no quiere seguir comiendo. No lo obligue a comer más: al comenzar con los sólidos, su bebé está desarrollando habilidades muy importantes de alimentación, que incluyen entender y confiar en sus propias señales de hambre y saciedad.



## Dele frutas y verduras en cada comida y también en las meriendas.

Los bebés forman sus preferencias de gusto para los 9 meses. Por esta razón, cuando su bebé comience a comer por sí solo alimentos que se pueden comer con los dedos, como cereal y galletas, asegúrese que siga comiendo frutas y vegetales.

## Involucre a las personas que atienden a su bebé y a su familia.

Usted conoce a su bebé mejor que nadie y sabe cuándo está con hambre o está lleno. Asegúrese que las personas que cuidan a su bebé también sepan las señales de hambre o saciedad para que no lo sobrealimenten.



## Introduzca variedad en los alimentos sólidos para evitar que después sea difícil y selectivo.

Deje que su bebé pruebe diferentes colores, sabores y texturas. Los bebés que comen alimentos variados tienen menos probabilidades de ser difíciles y selectivos a la hora de comer; además pueden obtener más nutrientes.

## No se dé por vencido.

Puede tomar entre 10 y 15 intentos durante varios meses para que un niño se acostumbre a un nuevo sabor. Recuerde, solo debe ofrecer una cucharada o dos cada vez, no todo un plato. Siga intentando, ¡vale la pena!



Toma tiempo y práctica para que un niño aprenda a comer alimentos sólidos. Su ternura y paciencia durante este proceso ayudará a su hijo a tener un crecimiento y desarrollo saludables.

Para más información, visite, [www.healthychildren.org/growinghealthy](http://www.healthychildren.org/growinghealthy).

Este producto fue desarrollado por el Instituto de Peso Saludable en la Niñez de la Academia Estadounidense de Pediatría. Este producto fue desarrollado gracias a una subvención de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



American Academy of Pediatrics  
Institute for Healthy  
Childhood Weight  
WHERE LIFELONG RESULTS BEGIN