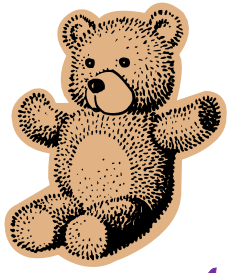

4 – 6 MESES

Ayude a su Bebé a Aprender Alimentación Saludable

La leche materna (o la fórmula infantil con hierro si la leche materna no está disponible) sigue siendo el mejor alimento para su bebé. Nunca apoye el biberón.

Las bebidas dulces no son buenas para su bebé. Evite el agua endulzada con azúcar o miel, pop, bebidas deportivas, té dulce, y bebidas de frutas.

¿Cuándo puede empezar su bebé alimentos para bebés? A los 6 meses es probable que pueda decir "sí" a **todas** estas preguntas.

- *¿Puede sostener la cabeza?*
- *¿Abre la boca cuando la comida viene?*
- *¿Bebé puede tomar la comida de la cuchara en la boca para tragar?*

4 – 6 MESES

Ayude a su Bebé a Aprender Alimentación Saludable

La leche materna (o la fórmula infantil con hierro si la leche materna no está disponible) sigue siendo el mejor alimento para su bebé. Nunca apoye el biberón.

Las bebidas dulces no son buenas para su bebé. Evite el agua endulzada con azúcar o miel, pop, bebidas deportivas, té dulce, y bebidas de frutas.

¿Cuándo puede empezar su bebé alimentos para bebés? A los 6 meses es probable que pueda decir "sí" a **todas** estas preguntas.

- *¿Puede sostener la cabeza?*
- *¿Abre la boca cuando la comida viene?*
- *¿Bebé puede tomar la comida de la cuchara en la boca para tragar?*

Recuerde que cada bebé es diferente. La mayoría de los bebés están listos para comer alimentos sólidos a los 6 meses de edad y sera cuando la comida del bebé sera añadida a los cheques de WIC.

Dele alimentos a el bebé con cuchara - no en un biberón o alimentador infantil.

No hay prisa para empezar alimentos. Cuando esté lista, he aquí algunos consejos para ayudarle a empezar:

- Déle a su bebé un poco de leche materna o fórmula primero y luego intente un poquito de alimento. Es más fácil aprender algo si no tienes hambre!
- Para la mayoría de los bebés no es importante cuales son los primeros alimentos. Por lo general, los cereales se inician primero. Asegúrese de que el cereal para bebés contiene hierro y mezclelo con la leche materna, fórmula o agua.
- Los alimentos para bebé deben enumerar sólo un ingrediente en la etiqueta.
- Déle a su bebé un alimento nuevo a la vez. Espere por lo menos 2-3 días antes de iniciar otro. Tenga cuidado con diarrea, vómitos o erupción cutánea. Si esto ocurre, deje el alimento nuevo y llame al médico del bebé si el problema continúa.
- Si está utilizando frascos de comida para bebés, saque solo una porción y ponga el resto en el refrigerador.

Adaptado de la Academia Americana de Pediatría
www.HealthyChildren.org
9/2013

Recuerde que cada bebé es diferente. La mayoría de los bebés están listos para comer alimentos sólidos a los 6 meses de edad y sera cuando la comida del bebé sera añadida a los cheques de WIC.

Dele alimentos a el bebé con cuchara - no en un biberón o alimentador infantil.

No hay prisa para empezar alimentos. Cuando esté lista, he aquí algunos consejos para ayudarle a empezar:

- Déle a su bebé un poco de leche materna o fórmula primero y luego intente un poquito de alimento. Es más fácil aprender algo si no tienes hambre!
- Para la mayoría de los bebés no es importante cuales son los primeros alimentos. Por lo general, los cereales se inician primero. Asegúrese de que el cereal para bebés contiene hierro y mezclelo con la leche materna, fórmula o agua.
- Los alimentos para bebé deben enumerar sólo un ingrediente en la etiqueta.
- Déle a su bebé un alimento nuevo a la vez. Espere por lo menos 2-3 días antes de iniciar otro. Tenga cuidado con diarrea, vómitos o erupción cutánea. Si esto ocurre, deje el alimento nuevo y llame al médico del bebé si el problema continúa.
- Si está utilizando frascos de comida para bebés, saque solo una porción y ponga el resto en el refrigerador.

Adaptado de la Academia Americana de Pediatría
www.HealthyChildren.org
9/2013