

Cómo darle de comer a su bebé alimentos sólidos

¿Cuándo?

Su bebé debe mostrar interés en comer alimentos sólidos entre los 4 y los 6 meses de vida.



¿Muestro
signos de que
estoy listo
para comer?

**Su bebé puede estar listo para
comer alimentos sólidos si...**

- ✓ Tiene un buen control de la cabeza y el cuello.
- ✓ Se sienta con poco o ningún apoyo.
- ✓ Abre la boca cuando le ofrecen alimentos seguros.
- ✓ Muestra interés e intenta jugar con los alimentos.

¿Qué?

Recomendaciones para los primeros alimentos:

- Comience con alimentos que contengan un solo ingrediente, como por ejemplo cereal para bebés fortificado, un puré de verduras o un puré de frutas.
- Avance de a poco a purés de dos ingredientes, como por ejemplo carne mezclada con alguna verdura.
- Al principio, ofrézcale purés poco espesos. A medida que su bebé se acostumbre a las diferentes texturas, avance a los alimentos triturados.
- Evite darle dulces o agregar azúcar o sal a los alimentos.
- Los cereales para bebés no deben darse en biberón.
- Hasta que el bebé tenga 12 meses, evite la leche de vaca, los jugos y la miel.
- Hasta que el bebé tenga 4 años, evite los alimentos duros, redondos o pegajosos, como por ejemplo nueces o uvas enteras, zanahorias crudas o mantequilla de maní sin diluir (peligro de asfixia).



¿Cómo?

Cómo introducir alimentos sólidos:

- Siga dándole leche materna o fórmula para bebés durante el primer año de vida.
- Alimente a su bebé en una silla alta y quédese con él todo el tiempo, prestando atención a los signos de asfixia.
- Deje que su bebé pruebe primero pequeñas cantidades de purés. Agregue de a poco más alimentos y aumente la cantidad de veces que da cada alimento semanalmente.
- Es posible que deba ofrecerle a su bebé un alimento nuevo varias veces antes de que lo acepte.
- Ofrezca gradualmente una variedad de alimentos a medida que el bebé se adapta a nuevos sabores y texturas.

**Tenga
paciencia.
Puede pasar
un tiempo
hasta que
me guste
un alimento
nuevo.**



Cómo agregar alimentos con maní seguros a la dieta de su bebé

Estas son instrucciones generales para darle de comer a su bebé alimentos que contienen maní. Cuando introduzca alimentos que contienen maní, elija un momento en el que su bebé esté sano y pueda recibir toda su atención durante al menos 2 horas para detectar una reacción alérgica.

Una vez que a su bebé le hayan presentado algunos otros alimentos sólidos, puede comenzar a agregar formas de maní seguras para bebés.

Pasos para darle alimentos con maní seguros por primera vez:

1. Ofrezca una pequeña porción de mantequilla de maní cremosa y diluida en la punta de una cuchara para bebés.
2. Espere 10 minutos y preste atención a los síntomas de una reacción alérgica (detallados a continuación).
3. Si no observa ningún síntoma de una reacción alérgica, dele de a poco el resto del alimento con maní.

Síntomas de una reacción alérgica:

- ✓ Los síntomas leves incluyen un sarpullido nuevo, rascarse la cara o la boca y urticaria (bultos que pican), especialmente cerca de la boca.



Llame al 911 si su bebé tiene alguno de estos síntomas graves de alergia:

- Problemas para respirar
- Hinchazón de la lengua o los labios
- Sibilancias
- Urticaria en todo el cuerpo
- Tos repetida
- Extremidades flácidas o sin fuerzas
- Piel pálida o azul
- Vómitos reiterados

Receta con maní n.º 1 Mantequilla de maní cremosa y diluida

(contiene 2 gramos de proteína de maní)



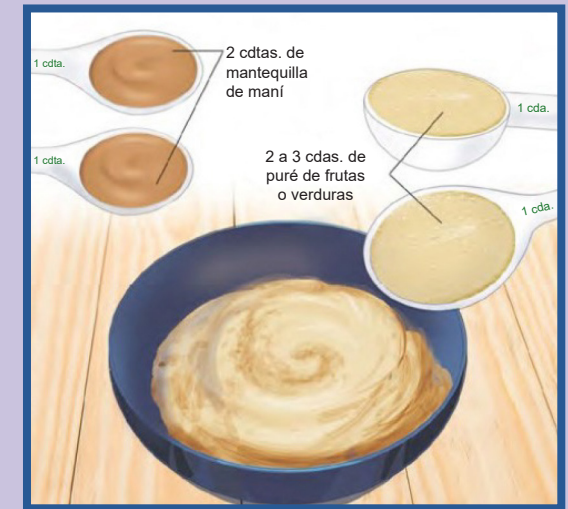
Instrucciones:

1. Mida 2 cucharaditas de mantequilla de maní cremosa. Agregue de a poco de 2 a 3 cucharaditas de agua tibia, leche materna o fórmula.
2. Revuelva hasta que la mantequilla de maní esté bien mezclada y diluida. Deje que se enfríe.
3. Agregue líquido o cereales para bebés para que la mezcla quede tan diluida o espesa como le guste al bebé.

Comience con una porción que contenga aproximadamente 2 cucharaditas de mantequilla de maní como se muestra arriba. Aumente gradualmente a tres porciones por semana, adaptándose al apetito y a las preferencias gustativas de su bebé.

Receta con maní n.º 2 Puré cremoso de mantequilla de maní

(contiene 2 gramos de proteína de maní)



Instrucciones:

1. Mida 2 cucharaditas de mantequilla de maní cremosa.
2. Agregue 2 a 3 cucharadas de puré de frutas o verduras que su bebé haya comido antes a la mantequilla de maní.
3. Ajuste la cantidad de puré para garantizar que el bebé ingiera la proteína de maní adecuada.

Si su bebé tiene eccema grave o alergia al huevo, espere para darle alimentos que contengan maní hasta que su proveedor de atención médica le indique que está bien.

Visite FoodAllergyPrevention.org para obtener más información sobre cómo detener una alergia a los alimentos antes de que aparezca.