

Guía de alimentación: comienzo de la alimentación sólida

(Feeding Guide: Starting Solid Foods)

La mayoría de los bebés están listos para comer alimentos sólidos cuando tienen **aproximadamente 6 meses de edad**. Siga amamantando al bebé cuando comience a ofrecerle alimentos sólidos.

El hierro y la dieta de su bebé

(Iron and your baby's diet)




- A los 6 meses, el bebé necesita hierro proveniente de alimentos sólidos.
- Los primeros alimentos sólidos del bebé deben ser ricos en hierro, como el cereal con hierro para bebés, la carne y los alimentos alternativos a la carne.
- Ofrezcale al bebé alimentos ricos en hierro en todas las comidas.

¿Qué cantidad de alimentos debo ofrecerle al bebé?

(How much food should I offer baby?)

- Como madre, es su tarea elegir qué alimentos ofrecerle a su bebé, y cuándo y dónde alimentarlo. Al bebé le corresponde elegir cuánto comer.
- Comience con 1 a 3 cucharadas (de 5 a 15 ml) de alimentos.
- Ofrezcale más alimentos al bebé si demuestra que tiene hambre (abre la boca). Deje de alimentarlo cuando el bebé demuestre que está satisfecho (cierra la boca o aparta la cabeza).

A cada bebé le gustarán o comerá diferentes cantidades de alimentos cada día. **Esta es solo una guía.** Para obtener más información, consulte la sección *Comienzo de la alimentación sólida: aproximadamente a los 6 meses de edad (Starting Solid Foods: Around 6 Months)* en healthyparentshealthychildren.ca.

	Cómo comenzar (aproximadamente a los 6 meses de edad)	6-7 meses Comience a ofrecerle al bebé alimentos sólidos 1 vez por día y aumente la cantidad a 3 veces por día.
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Cereal de un solo grano con hierro para bebés o • Carne o alimentos alternativos a la carne 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereal con hierro para bebés 
Almuerzo	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;">Dele al bebé 1 alimento nuevo por vez. Espere 2 días antes de agregar el próximo alimento nuevo.</div>	<ul style="list-style-type: none"> • Cereal con hierro para bebés • Frutas 
Cena		<ul style="list-style-type: none"> • Carne o alimentos alternativos a la carne • Verduras de hoja verde 
Textura de los alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Comience con alimentos triturados, blandos o hechos puré, y cambie la textura a medida que el bebé crece y aprende a alimentarse. • Aliente al bebé a que coma solo cuando demuestre interés. 	

Ideas de alimentos saludables

(Healthy food ideas)

Verduras: brócoli, zanahoria, pimiento, calabaza y batata/camote

Frutas: manzana, aguacate/palta, plátano/banana, kiwi, mango y durazno/melocotón

Cereal con hierro para bebés: cebada, avena, arroz y trigo

Productos derivados de los cereales: cebada, cuscús, pasta, quinua, arroz y tostadas

Alimentos derivados de la leche: queso y yogur






Carne: carne de res, pollo, pescado, cordero, cerdo, pavo y animales de caza

Alimentos alternativos a la carne: frijoles negros, garbanzos, frijoles rojos, lentejas, arvejas/chícharos, huevo y tofu

Estos son solo ejemplos. ¡Sea creativa!

- Pruebe alimentos, texturas y sabores nuevos a medida que el bebé aprende a comer.
- El bebé puede probar los mismos alimentos saludables que le gustan a su familia.

No le dé al bebé miel ni alimentos con miel antes de que tenga 1 año de edad.

	8-9 meses Ofrézcale al bebé alimentos sólidos de 3 a 5 veces por día.	10-12 meses Ofrézcale al bebé 3 comidas y 2 o 3 refrigerios por día.
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Cereal con hierro para bebés  Frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Cereal con hierro para bebés Frutas
Refrigerio para la mañana	<ul style="list-style-type: none"> Cereal con hierro para bebés 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas Productos derivados de los cereales
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> Carne o alimentos alternativos a la carne  Verduras de hoja verde Queso 	<ul style="list-style-type: none"> Carne o alimentos alternativos a la carne  Verduras de hoja verde Yogur
Refrigerio para la tarde		<ul style="list-style-type: none"> Verduras de hoja verde Productos derivados de los cereales
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Carne o alimentos alternativos a la carne  Productos derivados de los cereales Verduras de hoja verde 	<ul style="list-style-type: none"> Carne o alimentos alternativos a la carne  Productos derivados de los cereales Verduras de hoja verde
Refrigerio para la noche	<ul style="list-style-type: none"> Cereal con hierro para bebés 	<ul style="list-style-type: none"> Cereal con hierro para bebés Frutas
Textura de los alimentos	<ul style="list-style-type: none"> Los alimentos pueden tener una textura grumosa, estar triturados, rallados o cortados en cubos, y pueden ser blandos o estar cocidos. Es importante que los bebés aprendan a comer alimentos con texturas diferentes. Cambie la textura a medida que el bebé crece y aprende a alimentarse. 	

Pruebe rallar frutas duras, como manzanas, para que el bebé las pueda tomar y masticar con facilidad.

¿Qué cantidad de alimentos debo ofrecerle al bebé? (How much food should I offer baby?)

- A medida que el bebé crece, aumente gradualmente la cantidad de alimentos que le ofrece.
- El bebé podría comer más o menos del alimento que le ofrezca. Ofrézcale más alimentos si demuestra que tiene hambre. Deje de alimentarlo cuando el bebé demuestre que está satisfecho.
- Ofrézcale sorbos de agua en un vaso sin tapa si cree que tiene sed.

Ejemplos de cantidades que puede ofrecer: (Examples of amounts to offer:)	
Verduras de hoja verde	2-4 cucharadas (30-60 ml)
Frutas	2-4 cucharadas (30-60 ml)
Cereal con hierro para bebés (preparado)	2-4 cucharadas (30-60 ml)
Productos derivados de los cereales	3-8 cucharadas (45-125 ml)
Alimentos derivados de la leche (queso o yogur)	2-3 cucharadas (30-45 ml)
Carne	2-4 cucharadas (30-60 ml)
Alimentos alternativos a la carne	2-4 cucharadas (30-60 ml)

Quando el bebé tenga entre 9 y 12 meses, le puede ofrecer leche con 3.25 % de grasa (homogeneizada) en las comidas y los refrigerios.