4-6mos_foodguide_ESP 3/9/05 1:36 PM Page 1

Alimentando a su Bebé de 4 a 6 Meses de Edad

Consejos para empezar a darle alimentos sólidos a su bebé

» Trate de empezar por darle cereal de arroz sencillo, que es el más fácil de digerir para los bebés.

» Cuando su bebé comience a comer alimentos nuevos (tales como un nuevo tipo de cereal), dele solamente uno a la vez. Ofrézcale este alimento por lo menos 2 a 3 veces por semana y esté alerta ante cualquier síntoma de alergia al alimento.

» Dele siempre el cereal con cuchara, **nunca en biberón** porque el bebé puede atragantarse.

» Ofrézcale a su bebé 1 a 2 cucharaditas de cereal una o dos veces por día, cuando el resto de la familia come.

» Ahora es un buen momento para darle a su bebé una taza llena de leche materna o leche de fórmula. La leche de vaca, leche de cabra y jugos no son para los bebés de esta edad.

» Su bebé **no necesita** beber más agua. La leche de fórmula y leche materna contienen todo el agua que el bebé necesita.

» Preste atención a las señales de saciedad de su bebé tales como voltear la cabeza para evitar la comida, hacer a un lado la comida y comer muy lentamente. Su bebé le hará saber cuando tiene hambre o está lleno.

» Sea paciente. Rechazar alimentos nuevos, derramar la comida y ensuciar todo al comer son comportamientos normales del bebé cuando está aprendiendo a comer.

Alimentos que debe evitar

A esta edad no debe darle alimentos sólidos que no sean cereales para bebé porque pueden provocarle reacciones alérgicas o atragantarlo. Tampoco le dé miel de abeja a su bebé porque puede contener bacterias que podrían enfermarlo mucho.

Para más información sobre servicios y programas para la salud de la familia, llame a la Línea de Información de Salud Familiar al 1-800-942-7434. Nuestro personal habla inglés y español. Estamos listos para ayudarle.

La mayoría de los bebés de 4 a 6 meses de edad están listos para comer alimentos sólidos. Usted sabrá que está listo para darle alimentos sólidos cuando su bebé pueda:

» Sentarse con soporte y mantener la cabeza y cuello erguidos

» Abrir su boca cuando ve la cuchara

» Mover los labios y lengua para tomar el alimento de la cuchara

» Mover la lengua para tragar la comida

» Mover las mandíbulas para masticar

» Utilizar toda la mano para agarrar objetos

Nuevos alimentos que puede darle a su bebé

Entre los 4 y 6 meses de edad, puede darle cereales para bebé como los siguientes:

» Cereal de arroz

» Cereal de avena

» Cereal de cebada

LA SALUD DEBE SER PARTE DE SU FAMILIA
DEPARTAMENTO DE SALUD DE RHODE ISLAND

crezca con WIC