

La introducción de alimentos sólidos

Alrededor de los 6 meses, su bebé puede estar listo para añadir alimentos sólidos caseros a su dieta. Siga amamantándolo también hasta que tenga 2 años, o incluso más, si ambos lo desean.

Su bebé puede estar listo para los alimentos sólidos si:

- ✓ puede sentarse y mantener la cabeza en alto
- ✓ mira una cuchara, abre la boca y la rodea con los labios
- ✓ mantiene la mayor parte de su comida en la boca



CÓMO Introducir alimentos sólidos

- Elija un momento en el que su bebé esté bien despierto y tenga apetito, pero no mucha hambre. Los sólidos pueden ofrecerse antes o después de amamantar.
- Siéntelo en su silla alta, de cara a usted.
- Coma con su bebé para que pueda aprender observándola.
- Sírvale los mismos alimentos que al resto de la familia, sin azúcar ni sal añadida.



¿SABÍA USTED?

Las arcadas son un reflejo normal que los bebés tienen para evitar atragantarse. Si su bebé tiene arcadas, mantenga la calma y cálmelo. Si usted entra en pánico, puede hacer que el bebé tenga miedo de probar nuevos alimentos.



ATENCIÓN

No es seguro que su bebé consuma miel en su primer año, aunque esté pasteurizada. Puede causar botulismo, una enfermedad grave.

Los primeros alimentos

Los alimentos ricos en hierro son los mejores primeros alimentos para su bebé. Ofrézcaselos al menos dos veces al día. Los alimentos con alto contenido en hierro incluyen carnes bien cocidas, bacalao y fletán, puré de huevo bien cocido, lentejas, frijoles, tofu cocido y cereal infantil fortificado con hierro.

Carne

La carne, el pescado y los mariscos serán más fáciles de comer para su bebé si están húmedos y se los da en pequeños trozos. Intente:

- mezclar pequeños trozos con agua, leche materna, puré de verduras o caldillo
- triturar o moler la comida
- darle carne de pollo oscura en lugar de carne blanca
- asegurarse de quitar todos los huesos y las conchas de los pescados y mariscos

Cocinar las aves enteras a 82°C (180°F) y la demás carne (incluyendo la carne de caza, el pescado y los mariscos) hasta que esté bien cocida (a 74°C (165°F)). Los jugos deben ser claros, sin rastros de color rosa.

Alimentos caseros para bebés

Su bebé puede comer los mismos alimentos que su familia come normalmente. Hacer puré no es necesario, incluso antes de que le salgan los dientes. Los alimentos blandos pueden triturarse, molerse,

picarse o hacerse puré. O pruebe los alimentos que se pueden comer con las manos como son pequeños trozos de huevo hervido o revuelto bien cocidos, tofu, pescado, verduras bien cocidas, frutas blandas sin cáscara, pasta cocida o queso rallado.



CÓMO Mantener seguros los alimentos caseros para bebés

- Lave los mostradores y utensilios con agua y jabón. Después de preparar carne cruda, limpie la zona con 1 cucharadita (5 ml) de lejía mezclada con 3 tazas (750 ml) de agua.
- Descarte las tablas de cortar desgastadas, porque pueden esconder gérmenes.
- Ponga las sobras en la nevera y úselas dentro de 2 o 3 días. O congélelas y úselas dentro de un lapso de 2 meses.



CÓMO Usar el microondas para recalentar de forma segura la comida del bebé

- Revuelva la comida por lo menos una vez a la mitad del tiempo de calentamiento para que se caliente de manera uniforme.
- Pruebe la comida con su propia cuchara para asegurarse de que no está demasiado caliente antes de dársela a su bebé.
- No use el microondas para calentar las botellas; caliéntelas en agua caliente.
- Los tazones de vidrio o cerámica son los mejores. Solo use contenedores de plástico o envoltorios de plástico etiquetados como "seguros para microondas".
- No use recipientes dañados, manchados ni malolientes.