

# COMENZAR CON SÓLIDOS

Comenzar a comer alimentos sólidos es un paso importante en la vida de un niño. Si bien los padres deciden al final de cuentas cuándo comenzar, hay señales que los cuidadores deben tener en cuenta que indican que un bebé puede estar listo para comenzar a comer alimentos sólidos.

## SEÑALES QUE INDICAN QUE EL NIÑO PUEDE COMER ALIMENTOS SÓLIDOS

1. El bebé puede mantener la cabeza erguida en una silla alta o en un asiento infantil con buen control de la cabeza
2. El bebé tiene por lo menos 4 meses de edad. Nota: La mayoría de los bebés comienzan a comer alimentos sólidos cerca de los 6 meses de edad.
3. El bebé pesa el doble de la cantidad de cuando nació.
4. El bebé abre su boca cuando ve a otras personas comer y se muestra con ganas de comer.
5. El bebé puede llevar comida de una cuchara hacia su garganta, sin que se derrame toda la comida.



## CONSEJOS PARA LOS PRIMEROS ALIMENTOS SÓLIDOS

- Empiece lentamente: solo media cucharada es un buen punto de partida.
- Mezcle comidas que conocen con las que no conocen: empiece la comida con un poco de leche materna o fórmula, seguido por media cucharada de comida, y acabe la comida con un poco de leche materna o fórmula.
- ¡Va a ser un desastre! Es posible que al principio los niños no puedan comer lo que les está dando; pueden llegar a escupirla, atragantarse, toser... Trate de espesar la comida como si fuera puré, y poco a poco llévela a la consistencia natural para que se acostumbre el bebé.
- No lo obligue: si el bebé no muestra interés o está nervioso, trate de hacerlo otro día.



LA ACADEMIA ESTADOUNIDENSE DE PEDIATRÍA (AAP) RECOMIENDA QUE LOS BEBÉS SEAN ALIMENTADOS ÚNICAMENTE CON LECHE MATERNA DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA. EL PEDIATRA DEL NIÑO POR LO REGULAR RECOMIENDA SUPLEMENTOS DE VITAMINA D Y HIERRO MIENTRAS EL BEBÉ SE ALIMENTA ÚNICAMENTE CON LECHE MATERNA.

## SEGURIDAD CON ALIMENTOS SÓLIDOS

- Siempre supervise a los niños cuando están comiendo, especialmente cuando empiezan a comer alimentos sólidos.
  - Aconseje a los niños mayores de no compartir su comida con los niños menores.
- Asegúrese de tener un ambiente tranquilo y sin distracciones para los niños cuando estén comiendo, por ejemplo una televisión u otras pantallas.
- Sirva alimentos de un ingrediente solamente una vez cada 3 a 5 días para notar cualquier reacción alérgica.
- Sirva solamente cereales listos para servir para bebés y fortalecidos con hierro.
- Pregunte de antemano a los padres de los niños sobre posibles alérgenos en los alimentos, incluyendo cacahuates, para evitar reacciones alérgicas. .
- Modifique alimentos que presenten un riesgo mayor de asfixia cambiándoles la textura o la forma para hacerlos más seguros:
  - Fruta: uvas, arándanos, frambuesas, melón, manzanas y peras crudas, fruta con semillas o huesos.
  - Vegetales: tomates cherry, zanahorias crudas, chicharos, edamame, guisantes.
  - Carne/Sustituto de Carne: hot dogs, garbanzos
- Evite comidas que no puedan ser modificadas con seguridad para niños pequeños (menos de 4 años de edad), como palomitas, dulces o nueces.

