

# Ayúdame a alimentarme mejor... desde el comienzo

**¿Cuándo puedo empezar a comer en mayor cantidad?**

Al ir creciendo, es posible que esté listo para comer 2 o más cucharadas de cereal para bebés 2 veces al día. Puedes darme cereal entre las comidas de leche materna o fórmula. Puede ser que mi apetito cambie de un día a otro. Esto es normal.

Por favor espera hasta que yo cumpla 6 meses de edad antes de darme a probar cualquier otro alimento que no sea leche materna o fórmula.



**Con tu ayuda aprenderé a comer otros alimentos.**



Después de cumplir 6 meses de edad, es posible que esté listo para probar alimentos sencillos y suaves que no están endulzados con sustancias artificiales y que no contienen sal. Dame de comer de un tazón, no de un frasco. Dame de comer sólo un nuevo alimento a la vez, y pon atención ante cualquier signo de que no me siento bien. Por favor ten paciencia conmigo. ¡Puede ser que yo tenga que probar un alimento varias veces antes de que me guste!

También me gustaría probar papillas de verduras, frutas y carnes. Aún no estaré listo para comer algunos de los alimentos favoritos de mi familia, por lo menos hasta que tenga de 7 a 8 meses de edad. Muchos alimentos en combinación tienen más cantidad de almidón de la que yo puedo digerir en estos momentos.



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte  
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición  
[www.ncdhhs.gov/espanol](http://www.ncdhhs.gov/espanol) • [www.nutritionnc.com](http://www.nutritionnc.com)

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

03/09

Material adaptado de la publicación *Help Me Be Healthy* de la Oficina del programa WIC de Maryland.



## ¿Estoy listo para usar una cuchara?

Me llamo \_\_\_\_\_.

Tengo \_\_\_\_\_ meses de edad.

# Soy tu bebé. Necesito usar una cuchara, pero por favor espera a que yo esté listo para usarla.

**¡Yo te mostraré cuando esté listo!**



Puede ser que yo esté listo para usar una cuchara cuando tenga 6 meses de edad. Yo podré comer de una cuchara cuando pueda hacer todas estas cosas:

- ♥ Cuando pueda sentarme sin necesitar de mucho apoyo.
- ♥ Cuando pueda mantener mi cabeza erguida.
- ♥ Cuando deje de sacar la lengua cada vez que me tocan los labios.
- ♥ Cuando demuestre que quiero tomar mis alimentos abriendo la boca para comer de una cuchara.

Para mantenerme seguro y saludable, por favor no pongas en mi biberón nada que no sea leche materna o fórmula.



**¿Qué puede pasar si yo como alimentos sólidos antes de estar listo?**



Aliméntame solamente con leche materna o fórmula hasta que yo te muestre que estoy listo para comer de una cuchara. Si me das de comer cualquier otra cosa antes de que esté listo para ello:

- ♥ Es posible que me ponga de mal humor.
- ♥ Es posible que me duela la pancita.
- ♥ No voy a crecer más rápido por ello.
- ♥ No voy a dormirme más fácilmente o a dormir durante más tiempo por ello.

**Con tu ayuda podré usar una cuchara.**



Empieza alimentándome con el cereal para bebés que puedes comprar con los vales de alimentos de WIC. Prueba alimentarme primero con cereal de arroz. Mezcla una cucharada de cereal con 4 cucharadas de leche materna o fórmula para que la papilla tenga una consistencia ligera y líquida. Por favor no le agregues azúcar, miel, jarabe de maíz ni sal.

**Puedes darme de comer cereal una vez al día se me gusta.** Es posible que más adelante me guste que el cereal sea más espeso. Para ello solo agrégale menos líquido. Cuando me des de comer:

- ♥ Asegúrate de que yo me siento derecho.
- ♥ Mírame de frente mientras llevas la cuchara hacia mis labios.
- ♥ Deja de darme de comer si volteo la cabeza, si cierro mi boca muy fuertemente o si me pongo de mal humor.
- ♥ Si no abro la boca para comer el cereal, trata nuevamente dentro de una semana.

Más adelante puedes darme a probar cereal de avena o de cebada para bebés. Asegúrate de darme a probar solo uno de ellos a la vez. Espera una semana antes de darme a probar otro tipo de cereal. Mantente alerta a cualquier signo de que los nuevos cereales me hacen sentir mal.

**Mantenme seguro.**



Si yo no me siento bien, puede ser que te des cuenta de ello si vomito, si tengo un silbido o un ronquido en el pecho al respirar, un salpullido en la piel, o si tengo diarrea. Deja de darme de comer el cereal e infórmale a mi médico lo que ha pasado. También puedes mantenerme seguro haciendo lo siguiente:

- ♥ Lávate las manos antes de preparar mis alimentos.
- ♥ Descarta los alimentos que yo no coma.
- ♥ Habla con mi médico sobre cuándo estaré listo para empezar a comer otros alimentos si existen alergias a los alimentos en nuestra familia o si yo nací antes de tiempo.