

## COMIDAS SÓLIDAS

---

### Empezando con las Comidas Sólidas

**¿Cómo puedo saber cuándo mi bebé está listo para comidas sólidas? Usted va a saber cuando su bebé está listo para comidas sólidas cuando él/ella:**

- Sostiene su cabeza levantada sin ayuda
- Trate de alcanzar la cuchara y muestra interés en su comida
- Puede comer o chupar comida de una cuchara sin darle asco o empujar la comida hacia afuera

Usted puede saber si su bebé está listo para comer este tipo de comidas, mezclando cereal de arroz infantil con leche de pecho o fórmula para que quede caldudo. Ponga una cantidad pequeña en la lengua de su bebé con una cuchara pequeña. Trátelo varias veces. Si el bebé rechaza la comida o tiene dificultad para tragar, debe esperar una semana o dos antes de tratar de nuevo.

La mayoría de pediatras recomienda que los infantes prueban comidas sólidas a cuatro a seis meses de edad.

#### **Alimento al bebé sentado:**

- En su regazo (en sus piernas)
- En un asiento de bebé
- En una silla alta cuando su bebé pueda sentarse sin ayuda

#### **Su bebé está lleno cuando:**

- Empuja la comida
- Voltea su cabeza
- Escupe la comida

#### **Empiece con:**

Una o dos cucharadas de cereal de arroz seco, fortificado con hierro y mezclado con leche de pecho o fórmula hasta que esté caldudo. Trate esto una vez al día (las tardes parece ser el momento favorito para la mayoría de las familias). Si él se come todo, trate una segunda comida. Espese el cereal a medida que el bebé crece y está comfortable con el alimento. A los bebés hay cosas que les gustan y otras que no les gustan. Les toma tiempo para acostumbrarse a gustos y texturas nuevas. No se preocupe si su bebé se niega a una comida en particular. Trátelo de nuevo en unos cuantos días.

#### **Agregando comidas:**

Cuando el bebé ya está comiendo cereal en el desayuno y en la cena, empiece la alimentación con diferentes comidas. Para empezar, use un tercio de un frasco de cuatro onzas en cada comida, y gradualmente aumente a un frasco entero. Ponga el resto en el refrigerador. Introduzca una comida nueva cada tres a cuatro días, así usted podrá saber a que comidas su bebé no responde bien.

**Su bebé puede tener alergias si usted nota:**

- Urticaria
- Eczema
- Salpullido de la piel
- Diarrea
- Exceso de gases

Suspenda la comida nueva. Trate de nuevo en dos a tres semanas. Si los síntomas vuelven, llame a su doctor o enfermera especialista para que le ayuden.

**A los cinco a seis meses la dieta de su bebé puede ser así:**

- Cuatro y media comidas de leche de pecho o 28-32 onzas de fórmula
- Desayuno: cereal y fruta (1/2 frasco)
- Comida: cereal y fruta o verdura (1/2 frasco)

**Un menú típico a los cinco meses puede ser así:**

- Cinco comidas de leche de pecho o de fórmula
- Desayuno: cereal y fruta
- Almuerzo: verdura (1/2 frasco)
- Cena: cereal y fruta (1/2 frasco), verdura (1/2 frasco)

**Un menú típico a los seis meses puede ser así:**

- 7: 00 A.M.: leche de pecho o fórmula
- 8:30 A.M.: cereal y fruta (1/2-1 frasco)
- 11:30 A.M.: verdura, carne, leche de pecho o fórmula
- 3:00 P.M.: agua, agua con jugo, o jugo
- 5:00 P.M.: cereal y fruta, verdura
- 6:30 P.M.: leche de pecho o fórmula
- 10:30 P.M.: leche de pecho o fórmula

**ESPERE hasta los 12 meses antes de darle:**

- Claras de huevo
- Carne
- Pescado
- Chocolate
- Frutas cítricas y jugos
- Leche de vaca

Leche descremada o desnatada se puede comenzar a los dos años

**Comidas que causan ESTREÑIMIENTO:**

- Compota de manzana
- Plátanos
- Arroz
- Leche
- Cereal seco

## **Comidas que causan DIARREA (¡pero ayudan el estreñimiento!)**

- Cualquier fruta con la letra “p” en el nombre (en inglés)
- Peras (pears)
- Ciruelas (plums)
- Ciruelas pasas (prunes)
- Abaricoques (apricots)
- Jugo de manzana (apple juice)
- Agua (water)
- Pasas (raisins)

Recuerde la dieta de PAMP\*: ¡“P” es de plátanos, “A” es de arroz, “M” es de manzanas, y “P” es de pan tostado! La dieta recomendada es así como MPZ\*\*: ¡“M” es de manzanas, “P” es de plátanos, y “Z” es de zanahorias!

## **Usted puede:**

- Preparar las comidas de su bebé cocinando frutas y verduras en utensilios limpios
- Congelar la comida del bebé por dos semanas; usar bandejas de cubo de hielo para hacer porciones individuales
- Hacer un horario que trabaje mejor para usted y su bebé
- Llamar al doctor o enfermera especialista, o especialista de Pasos Saludable con cualquier pregunta o preocupación

## **Una palabra acerca del hierro:**

Las fórmulas infantiles se empaquetan de dos maneras: con hierro y sin hierro. “Hierro fortificado” no significa con hierro extra, significa con hierro. “Hierro bajo” verdaderamente significa sin hierro. Hierro es importante, porque la deficiencia de hierro se ha conectado con la anemia e incapacidades de aprendizaje.

## **Para más información:**

The Disney Encyclopedia of Baby and Child Care edited by Judith Palfrey et al., 1999

What to Expect the First Year by Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff, and Sandee Eisenberg Hathaway, 1996

Your Baby and Child: From Birth to Age Five by Penelope Leach, 1995

\* PAMP: En inglés esta dieta se refiere a BRAT: bananas, rice, apples, y toast.

\*\* MPZ: En inglés esta dieta se refiere a ABC: apples, bananas, y carrots.