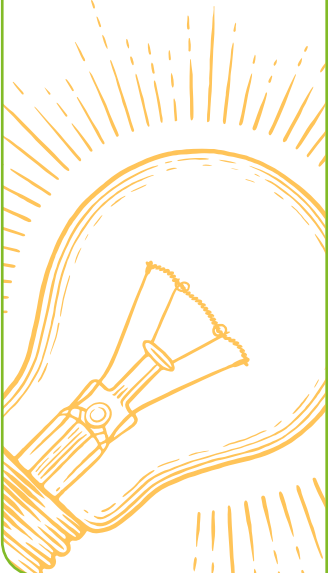


# La comida antes del primer 1 año es solo por diversión



Preséntele alimentos sólidos cuando su bebé tenga buen control de la cabeza y del cuello, se siente con apoyo mínimo y ya no se saque la comida de la boca. Suele ser alrededor de los 6 meses de edad. Los sólidos siempre deben darse bajo mucha supervisión.

## Consejos



1. Amamante siempre antes de ofrecerle sólidos en las comidas. Ofrezca sólidos aproximadamente una hora después de amamantar.
2. Amamante con tanta frecuencia como lo hacía antes de ofrecerle sólidos. Agregue sólidos a medida que aumente el apetito de su bebé.
3. Los alimentos antes de 1 año de edad deben complementar la alimentación con leche materna y no deben ser la principal fuente de nutrición de su bebé.
4. Agregue leche materna a los alimentos sólidos que le ofrece a su bebé probando lo siguiente: mezcle la leche materna con cereal infantil, puré de papas o alimentos en puré. ¡Pruebe mezclar con puré de fruta y congelarlo para un bocadillo saludable!

# 6 Meses

- Ofrezcale sólidos una vez al día después de amamantar.
- Ofrezca sorbos de agua de una taza con las comidas.
- Ofrezca sólo 1 alimento nuevo cada 3 a 5 días para asegurarse de que su bebé no tenga una reacción alérgica.

# 6-9 Meses

- Ofrezca comidas hasta 2 veces al día.
- Continúe dándole leche materna antes de ofrecerle sólidos.
- Considere ofrecer bocadillos blandos que hayan sido cortados en trozos pequeños para permitir que se alimente solo.
- El jugo no es necesario, pero si se lo ofrece, limite la cantidad a menos de 4 onzas por día, diluido con agua. Ponga siempre el jugo en una taza y nunca en un biberón.

# 9-12 Meses

- Ofrezca sólidos durante las comidas mientras continúa dándole leche materna antes de todas las comidas.
- Anime al bebé que coma solo. Siga las señales del bebé para aumentar o disminuir la cantidad de sólidos que se le ofrecen.
- El bebé no debe obtener más de un promedio del 25 % de sus calorías de alimentos sólidos hasta los 12 meses de edad. Aumente lentamente esta cantidad a medida que se produzca el destete.
- Se recomienda continuar con la lactancia materna durante al menos los primeros 2 años de vida.\*

\*La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda amamantar durante al menos los primeros 2 años de vida, así como aumentar lentamente los sólidos para satisfacer las necesidades crecientes del niño.