

Para padres: ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?

Darle a su bebé la comida correcta en el momento correcto es importante para su salud y su nutrición. A su bebé le llegarán a gustar muchos tipos y texturas de comida (sin grumos, con grumos...) durante su primer año.

¿Cómo saber cuándo su bebé está listo para comer alimentos sólidos?

Su bebé está listo para comer alimentos sólidos si:



- Abre la boca cuando ve la comida venir o trata de alcanzarla.



- Puede sentarse en una silla de bebé para comer con un buen control de la cabeza.



- Usa la lengua para mover la comida de la cuchara a la boca. La lengua no empuja la comida fuera de la boca automáticamente.



¿Por qué su bebé debe probar la comida sólida?

Empezar a darle comida sólida a su bebé cuando esté listo según su desarrollo es importante porque:

- Su bebé está creciendo y necesita más calorías y nutrientes que pueden encontrarse en la comida sólida.
- Le da a su bebé la oportunidad de probar alimentos distintos, que al gustarle a una edad temprana, seguirá comiendo según crece.



Consejo:

Aunque no todos, muchos bebés muestran señales de estar listos según su desarrollo para comer alimentos sólidos alrededor de los 6 meses.



Para padres: ¿Ya empezó a darle alimentos sólidos a su bebé? ¡Avísenos!

Llene este formulario y entrégueselo al personal del cuidado infantil.

Fecha de hoy: _____

Fecha de nacimiento del bebé: _____

Nombre del bebé (nombre y apellido): _____

Nombre de la madre o padre (nombre y apellido): _____

¿Qué alimentos ya le ha dado a su bebé? _____

¿Ha tenido su bebé una reacción alérgica a algún alimento? _____

¿El médico o proveedor de salud de su bebé le dijo que su bebé tiene alguna alergia o intolerancia alimentaria?

Sí No

• Sí ¿qué alimentos no debemos darle a su bebé en el cuidado infantil? _____

Si su bebé tiene una reacción a un alimento, ¿a quién debemos llamar? Relación: _____

Nombre: _____ Número de teléfono: _____

Si su bebé tiene una reacción a un alimento en el cuidado infantil, ¿hay algún medicamento que su proveedor de salud le haya indicado que debe darle? _____

¿Hay alimentos que su familia no come debido a razones religiosas? Sí No

• Sí ¿qué alimentos no come su familia? _____

¿Hay algo más que debemos saber sobre qué y cómo come su bebé? _____

Firma de la madre o padre: _____

Hoja informativa de *Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos*
<https://teamnutrition.usda.gov> • FNS 786A-S • Noviembre 2019
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.