

# ¿Es muy pronto para los alimentos sólidos?



**Los alimentos sólidos son cualquier alimento que no sea leche materna o fórmula,** como cereal para bebés, comida para bebés o los alimentos que come la familia machacados. Hay 5 señales comunes que los bebés muestran cuando están listos para comenzar a comer alimentos sólidos. La mayoría de los bebés muestran todas estas señales alrededor de los seis meses de edad.



# ¿Cómo saber si tu bebé está listo para comer alimentos sólidos?

Los bebés que están listos para comenzar a comer alimentos sólidos muestran **estas 5** señales.



“Me puedo sentar y mantener la cabeza firme”.



“Me llevo los dedos o los juguetes a la boca”.



“Demuestro interés en lo que tú comes”.



“Abro la boca grande”.



“Puedo mantener la comida en mi boca y tragarla. No la saco con la lengua”.



Generalmente, la mayoría de los bebés muestran todas estas 5 señales alrededor de los seis meses de edad. Los expertos en salud recomiendan empezar con los alimentos sólidos en ese momento. **Espera hasta que tu bebé muestre las 5 señales** antes de comenzar a darle algún alimento sólido.

# 6

meses



## ¿Por qué debes esperar a que tu bebé muestre las 5 señales?

Dar alimentos sólidos a los bebés antes de que estén listos podría causar:

- Estreñimiento
- Diarrea
- Gases
- Ahogo
- Enfermedades respiratorias
- Aumentar de peso muy rápido



Marca las que te preocupan.



## ¿Qué has escuchado sobre agregar cereal para bebés en el biberón?

A muchos padres les aconsejan que agreguen alimentos sólidos, como el cereal para bebés, en el biberón para ayudar a que los bebés duerman más tiempo. **Los expertos en salud recomiendan que solamente se les dé leche materna o fórmula en el biberón.**

A esta edad, es normal que los bebés se despierten durante la noche. En la siguiente lista se muestran los motivos más comunes. Marca los motivos por los que tu bebé se despierta.

- Pañal
- Hace mucho calor o mucho frío
- Está aprendiendo habilidades nuevas (como rodar)
- Cambios en la rutina
- Le están saliendo los dientes
- Luces o sonidos
- Periodo de crecimiento acelerado
- Simplemente pasa

# Periodo de crecimiento acelerado

Los bebés crecen rápidamente durante los periodos de crecimiento acelerado. Tu bebé podría tener más hambre y despertarse con mayor frecuencia durante la noche. **La leche materna o fórmula sigue siendo el único alimento que tu bebé necesita durante este tiempo.** Alimenta a tu bebé cuando veas señales de que tiene hambre. No es necesario que empieces a darle alimentos sólidos. El periodo de crecimiento acelerado generalmente dura unos cuantos días.



## Consejos para simplificar tu vida

Es normal que los bebés despierten con frecuencia y que los padres quieran dormir más. Estos son algunos consejos que pueden ayudarte a simplificar tu vida y a descansar más. Marca todo lo que quisieras intentar:

- Tener listos y a la mano refrigerios saludables como nueces, palitos de queso, cereal, frutas y verduras.
- Preparar alimentos sencillos. Usar lo que haya sobrado de la comida al día siguiente.
- Crear una rutina para la hora de la comida, de jugar y de dormir.
- Limpiar una pequeña área de la casa a la vez.
- Pedir ayuda para lavar la ropa y doblarla.
- Planear reuniones de juego para tus hijos mayores.
- Descansar cuando des pecho durante la noche. Bajar las luces y ponerte cómoda.
- Mantener a tu bebé cerca durante la noche. Poner la cuna de tu bebé en tu misma habitación.



**Cada bebé es diferente.** Observa a tu bebé para identificar **las 5 señales** y ve marcándolas a medida que las vayas notando.



"Me puedo sentar y mantener la cabeza firme".



"Me llevo los dedos o los juguetes a la boca".



"Demuestro interés en lo que tú comes".



"Abro la boca grande".



"Puedo mantener la comida en mi boca y no la saco con la lengua".



California Department of Public Health, California WIC Program  
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 #940232 (SP) 08/17

