

Feeding Solids to Your Baby

At first, babies only need breast milk or formula to grow and thrive. At around 4–6 months, most babies are ready to start eating solids too. Babies who are ready to start solids:

- can sit up
- can control their head and neck
- seem interested in food
- can lean back or turn the head when full
- no longer have the tongue-thrusting reflex where they push their tongue out when anything is placed between their lips

Here are some tips for starting your baby on solid foods.



✓ Care Instructions

- Buckle your baby safely in an infant seat or high chair when feeding solid foods.
- To feed your baby:
 - Give your baby just one kind of food at a time. You can start with iron-fortified, single-grain infant cereals (mixed with water, breast milk, or formula until thin) or puréed meats. Cereals and puréed meats are good sources of iron and zinc, which your baby needs.
 - Place the spoon near your baby's lips and let your baby smell and taste. If your baby won't eat the food, wait a minute and try again, or try at the next meal.
 - Don't force your baby to eat or finish a food.
 - When your baby seems comfortable with the first food, you can continue to add new foods such as puréed fruits, vegetables, beans, lentils, or yogurt. Wait a few days between each new food in case your baby has an allergic reaction.
 - Continue adding thicker foods (such as mashed potatoes) as your baby is ready. You can try other foods, such as a small amount of peanut butter mixed into fruit purée or yogurt, or soft scrambled eggs.
- Tips for healthy feeding:
 - Continue giving your baby breast milk or iron-fortified formula after starting solid foods. Babies continue to get most of their nutrition from breast milk or formula through their first year.
 - Don't add salt or sugar to your baby's food.
 - Don't give fruit juice to your baby. It can lead to future tooth decay, too much weight gain, or diarrhea.
 - Don't add cereal to your baby's bottle unless your health care provider tells you to.

La alimentación de su bebé con alimentos sólidos

(Feeding Solids to Your Baby)

Al comienzo, los bebés solo necesitan leche materna para crecer y desarrollarse. Alrededor de los 4-6 meses de edad, la mayoría de los bebés están listos para agregar alimentos sólidos. Los bebés que están preparados para comer alimentos sólidos:

- se pueden sentar
- pueden controlar la cabeza y el cuello
- parecen interesados en los alimentos
- pueden alejarse o rechazar alimentos cuando están satisfechos
- ya no tienen el reflejo de extrusión (sacar la lengua cuando se coloca algo entre los labios).

He aquí algunos consejos para comenzar a darle alimentos sólidos a su bebé.



KidzHealth® All rights reserved

✓ Instrucciones para el cuidado


- Sujete a su hijo de manera segura en una silla elevada o una silla para bebés cuando le dé alimentos sólidos.
- Para alimentar a su bebé:
 - Dele al bebé únicamente un tipo de alimento. Puede comenzar con cereales para bebé de un solo grano y fortificados con hierro (mezclados con agua, leche materna o fórmula, hasta que queden semiblandos) o con carnes hechas puré. Los cereales y las carnes hechas puré son buenas fuentes de hierro y zinc, que su bebé necesita.
 - Coloque la cuchara cerca de los labios del bebé y permita que el niño la huela y la saboree. Si su bebé no quiere comer los alimentos, espere un minuto y vuelva a intentarlo, o vuelva a intentarlo en la próxima comida.
 - No obligue a su bebé a comer ni a terminar un alimento.
 - Cuando su bebé parezca estar cómodo con el primer alimento, puede agregar nuevos alimentos, como yogur, frutas, verduras, frijoles y lentejas en puré. Espere unos pocos días entre un nuevo alimento y otro en caso de que su bebé tenga una reacción alérgica.
 - Después, puede continuar con alimentos más espesos (como el puré de papas) a medida que su hijo parezca estar preparado para comer estos alimentos. También puede intentar darle otros alimentos, como manteca de maní mezclada con puré de frutas o yogur o huevos revueltos.
- Consejos para una alimentación sana:

- Siga dándole leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro aunque ya le esté dando alimentos sólidos a su bebé. Durante el primer año de vida del bebé, la mayor nutrición proviene de la leche materna o de fórmula.
- No agregue sal ni azúcar al alimento de su bebé.
- No le dé jugos de fruta. Los jugos pueden provocar un aumento de peso, diarrea o caries dentales en el futuro.
- No agregue cereal al biberón, a menos que el profesional del cuidado de la salud le indique que lo haga.
- Pregúntele al profesional del cuidado de la salud si su bebé necesita algún suplemento vitamínico.
- Consejos sobre seguridad:
 - No le dé leche de vaca a su bebé durante el primer año de vida. La leche de vaca no les aporta a los bebés la nutrición que necesitan y puede provocar problemas de salud.
 - Una vez que haga comida para su bebé o que abra un frasco de comida, consérvela en el refrigerador y deséchela después de 2 días. No alimente a su bebé directamente del frasco. Coloque el alimento en un bol. Esto evita que crezcan gérmenes dentro del frasco.
 - No le dé a su bebé alimentos duros o redondos, como uvas, nueces, zanahoria cruda, pasas de uva, palomitas de maíz, perros calientes o caramelos redondos. Pueden provocarle un atragantamiento.



 Llame al profesional del cuidado de la salud si...

- Su bebé tiene una erupción en la piel, diarrea, vómitos o irritabilidad.
- Su bebé es mayor de 6 meses de edad y todavía no desea comer alimentos sólidos.

 Diríjase a la sala de emergencias si...

O **llame al 911** si su bebé presenta señales de una reacción alérgica grave, como **resuello, dificultades para respirar, urticaria, o se ve muy pálido**.

 Más información

¿Darle alimentos como pescado, mantequilla de maní y huevos revueltos aumentará la probabilidad de que mi bebé desarrolle una alergia alimentaria? En el pasado, los expertos consideraban que los bebés no debían comer estos alimentos hasta después del primer cumpleaños. Pero estudios recientes sobre este tema sugieren que esperar hasta el año podría hacer más probable que el bebé desarrollara alergia a esos alimentos. Incluso los bebés que tengan miembros de su familia con alergias alimentarias pueden probar estos alimentos al comenzar la alimentación sólida.

¿Puedo preparar la papilla para bebés en casa? Usted puede hacer la comida para su bebé en casa procesando los alimentos con una procesadora o una licuadora. He aquí algunas cosas a tener en cuenta:

- Lávese bien las manos antes de tocar los alimentos.
- Si cocina u hornea los alimentos, en lugar de hervirlos, podrá conservar los nutrientes de la comida.
- Ponga en el freezer la papila que no vaya a utilizar inmediatamente en vez de ponerlas en conserva.



© 2023 The Nemours Foundation/KidsHealth®. Utilizado y adaptado bajo licencia por Lehigh Valley Reilly Children's Hospital. Esta información únicamente para uso general. Si necesita consejo médico específico o tiene preguntas, consulte con el profesional del cuidado de la salud. KH-1582.1