



Cómo conocer mejor a tu bebé

La guía de WIC

de 4 a 7 meses



¡WIC te ayuda a criar niños maravillosos!

Una etapa emocionante

¡Cuánta alegría hay en la vida de tu bebé!

De pronto, tu bebé expresa su personalidad y hace cosas nuevas!

Este folleto te ayudará a entender cómo se desarrolla tu bebé y cuándo puedes empezar a darle alimentos sólidos.



La alimentación

En esta etapa en que tomará sus primeros bocados, conoce el gran valor de la alimentación.

Cuestionario PÁGINA 4

¿Está listo tu bebé para comer sólidos?
Responde el cuestionario y descúbrelo.

Cómo preparar la comida del bebé PÁGINA 8

Preparar la comida del bebé es más fácil de lo que crees.
Aprende cómo mediante tres pasos sencillos.

El comienzo con la taza PÁGINA 9

Tu bebé muy pronto aprenderá a beber de una taza.
Aquí te decimos cómo comenzar.

Tu bebé en movimiento PÁGINA 10

Lee acerca de todo lo que tu bebé aprenderá a hacer
y cómo puedes estimularlo en el proceso.



¿Está listo mi bebé para comer sólidos?

Responde el cuestionario y descúbrelo:

empieza aquí

1 Mi bebé tiene alrededor de 6 meses de edad.

- Verdadero Falso

2 Cuando trato de sentar a mi bebé:

- A. Se inclina o cae hacia un lado.
 B. Se mantiene sentado sin problema.
 C. Necesita que yo le ayude al cabo de un minuto o dos.

3 Mi bebé sostiene la cabeza erguida y derecha.

- Verdadero Falso

4 Cuando estoy comiendo, mi bebé:

- A. No muestra interés por lo que como.
 B. Muestra más interés por lo que hago que por lo que como.
 C. Se inclina hacia mi plato, sigue la cuchara con la vista y abre la boca.

5 Cuando le ofrezco comida en una cuchara, mi bebé:

- A. Aprieta los labios sobre la cuchara para tomar la comida antes de que yo le retire la cuchara.
 B. Empuja fuera con la lengua el bocado y lo deja caer en su barbilla.
 C. Tiene reflejo de náuseas o tose.

La alimentación

Aunque esta guía explica cómo alimentar a un bebé de 4 meses en adelante, los bebés en general están listos para los alimentos sólidos alrededor de los 6 meses de edad.

La lactancia materna exclusiva (darle el pecho solamente) es la mejor manera de alimentar a tu bebé durante los primeros seis meses.



SÍ, tu bebé está listo para comer sólidos si contestaste:

comprueba
tus respuestas
aquí

- 1 Verdadero** - La Academia Americana de Pediatría recomienda que un bebé comience a probar alimentos sólidos alrededor de los 6 meses de edad.
- 2 B o C** - Antes de empezar a comer sólidos, tu bebé debe poder sentarse solo o con algo de ayuda.
- 3 Verdadero** - Tu bebé debe poder sostener la cabeza erguida y derecha para ingerir los sólidos fácilmente y sin riesgo.
- 4 C** - Tu bebé empezará a interesarse por lo que comes y por cómo lo comes.
- 5 A** - Tu bebé debe poder cerrar los labios sobre la cuchara, mantener la comida en la boca e ingerirla sin atragantarse ni toser.

Si alguna de tus respuestas no coincide con lo anterior, espera a introducir sólidos en la dieta de tu bebé hasta que esté listo.

El comienzo DE LA DIETA CON SÓLIDOS

¡Enhorabuena!, tu bebé ya está listo para comer sólidos.

¿Qué alimentos comienzo a darle?

Los primeros bocados

Un bebé puede comenzar con cualquier alimento hecho puré, como carnes, cereal para bebés, verduras o frutas.

Para los bebés exclusivamente alimentados al pecho, lo mejor es comenzar con carnes y cereales para bebé.

Estos son ricos en hierro y zinc, los minerales que más necesita el bebé a partir de alrededor de los 6 meses. Prueba a darle cereales para bebé a base de cebada, avena y trigo integral.

El puré se prepara al cocer y ablandar el alimento, triturarlo o mezclarlo hasta lograr una textura de papilla o líquida.



Consejos útiles

- 1 Calma primero su apetito con leche materna o fórmula. Así será más fácil que acepte probar alimentos nuevos.
- 2 Empieza con una toma diaria de una o dos cucharaditas del alimento nuevo.
- 3 Entre una comida nueva y otra, espera de 3 a 5 días para ver si tiene reacciones alérgicas, especialmente si hay un historial familiar.
- 4 Deja que él te guíe sobre la cantidad de comida que debes darle.
- 5 Sigue intentando. Es normal que al probar un alimento por primera vez no le guste su sabor.

La leche materna o la fórmula sigue siendo el alimento más importante para tu bebé hasta que cumpla 1 año.



Ejemplo de menú

Una vez que el bebé coma dos veces al día y ya conozca varios alimentos nuevos, un ejemplo de menú podría ser el siguiente:

Por la mañana

- de 6 a 8 onzas de leche materna o fórmula y
- de 1 cucharadita a 4 cucharadas de cereal para bebés o carne y
- de 1 cucharadita a 2 cucharadas de fruta

Por la tarde

- de 6 a 8 onzas de leche materna o fórmula y
- de 1 cucharadita a 4 cucharadas de cereal para bebés o carne y
- de 1 cucharadita a 2 cucharadas de verduras



Señales de que tiene hambre

- ▶ Trata de alcanzar la comida o la señala
- ▶ Abre la boca cuando le ofreces el alimento
- ▶ Se alegra cuando ve la comida
- ▶ Mueve las manos o hace ruidos para decirte que aún tiene hambre



Señales de que está saciado

- ▶ Empuja la comida y la aparta
- ▶ Cierra la boca cuando se le ofrece el alimento
- ▶ Mueve las manos o hace ruidos para decirte que está lleno

Cómo preparar

LA COMIDA DEL BEBÉ

Preparar en casa la comida del bebé es una buena manera de presentarle los alimentos que a tu familia le gusta comer. Te sugerimos lo siguiente:

Utensilios:

- ▶ Un cuchillo afilado
- ▶ Una cacerola
- ▶ Un tazón grande
- ▶ Una licuadora
- ▶ Un tenedor o machacador
- ▶ Recipientes

Recordatorios:

- ▶ No añadas azúcar ni sal. Es mejor el sabor natural de las frutas y verduras.
- ▶ Comprueba siempre la temperatura del alimento antes de ofrecérselo.

1. Prepara



- Con agua caliente y jabón, lávate las manos, los utensilios y el mostrador.
- Lava bien y pela las frutas o verduras, quítales huesos y semillas y córtalas en trozos grandes.

2. Cocina



- Frutas y verduras: hervir o cocer al vapor hasta que estén suaves.
- Carne: cocinar con caldo a 375 grados F hasta que esté bien cocida.
- Una vez cocinados, deja que se enfríen.

3. Tritura

Sáltate este paso si el bebé puede masticar alimentos blandos.

- Machaca los trozos con un tenedor.
- Usa leche materna, fórmula, agua o caldo para diluir, según sea necesario, y revuelve hasta que la mezcla esté suave.

Más consejos

Tu bebé

empezara con purés más diluidos



pasará a una textura más gruesa



avanzará y comerá alimentos blandos con los dedos

Guardar los alimentos

Vierte los purés en bandejas de cubos de hielo u otros recipientes de almacenamiento pequeños, y congéloslos.

Recalentar alimentos

Usa la estufa o el microondas para descongelar.

Como el alimento ya está cocido, calienta solo la cantidad que le vas a dar.

El comienzo con la taza

¿Qué líquidos puedo poner en la taza de mi bebé?

Ofrécele en la taza pequeñas cantidades de leche materna, fórmula o agua, a la hora de la comida o como refrigerio.

Los bebés no necesitan jugo ni ninguna otra bebida endulzada.

Los jugos y bebidas endulzadas (como las aguas de sabor y bebidas para deportistas), con su exceso de azúcar, podrían llenar demasiado a tu bebé y no comería otros alimentos más saludables.

Utiliza una taza cuando tu bebé empiece a comer sólidos.

Empieza por dejarle jugar con una taza vacía.

Ofrécele en taza de 4 a 8 onzas de agua al día durante las comidas y los refrigerios.

A menudo derramará el agua y se emparará, pero debes tener paciencia. Muy pronto aprenderá.

Una vez que aprenda a beber agua de la taza, ofréccele en ella pequeñas cantidades de leche materna o fórmula.



Tu bebé en movimiento

¿Debe moverse mucho mi bebé?

A medida que crezca, tu bebé te escuchará con atención y entenderá mucho de lo que le dices.

Querrá sentarse, coger una taza y beber de ella y empezar a gatear.

¡Se trata de una etapa muy emocionante!

Me divierto y aprendo cuando:

- ▶ Me volteo y ruedo de un lado al otro.
- ▶ Juego contigo al escondite y las palmaditas.
- ▶ Me llevo a la boca todo lo que agarro con las manos. ¡Agarro todo lo que pones cerca de mí!
- ▶ Sacudo objetos para escuchar sus sonidos.
- ▶ Balbuceo y trato de repetir sonidos.

Maneras en que puedes hacerme sentir seguro y ayudarme a crecer fuerte:

- ▶ Atiéndeme rápidamente cuando lloro. Eso me enseñará a tener confianza.
- ▶ Cárgame en brazos a menudo y lléname de caricias!
- ▶ Acuéstame boca arriba y tira suavemente de mis brazos hacia ti para que pueda sentarme.
- ▶ Cárgame y deja que empuje mis pies contra tus manos.
- ▶ Colócame boca abajo para que haga ejercicio y levante la cabeza y los hombros.
- ▶ Guarda fuera de mi alcance los objetos pequeños que podría romper o llevarme a la boca y atragantarme.

Cuanto más aprendas sobre cómo crece y cambia un bebé, menos angustiada te sentirás.



Limita la cantidad de tiempo que tu bebé pasa en la silla o el columpio.

Los bebés necesitan espacio para moverse, explorar su mundo y desarrollar sus músculos.

De 6 a 7 meses

Me divierto y aprendo cuando:

- ▶ Gateo encima de ti mientras estás sentada en el suelo.
- ▶ Me llevo a la boca todo lo que encuentro. Por eso, ¡asegúrate de que mis juguetes estén limpios!
- ▶ Repito los sonidos que oigo.
- ▶ Paso mis juguetes de una mano a la otra.

Maneras en que puedes hacerme sentir seguro y ayudarme a crecer fuerte:

- ▶ Abrazame a menudo. ¡Nunca dejaré de tener edad para eso!
- ▶ Consuélame cuando lloro. Me angustio cuando te vas y ¡me alegro tanto cuando regresas!
- ▶ Inclúyeme en lo que estés haciendo.
- ▶ Elógiame cuando haga algo nuevo. ¡Me encanta recibir tus halagos!



¡Muy bien!



Los padres dicen que su mayor alegría es ver cómo sus bebés crecen.

Has ayudado enormemente a tu bebé.

Y él ha aprendido a sentarse, beber de una taza y comer alimentos nuevos.

Hay tantas cosas que enseñarle a tu bebé. Quédate con WIC hasta que tu bebé cumpla 5 años, y aprenderás mucho más todavía.

Descubre cómo WIC puede ayudarte a criar niños maravillosos.

Visita **TexasWIC.org** para obtener más información y encontrar la clínica de WIC más cercana.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2019 Todos los derechos reservados. Stock no. I3-06-15104A 07/19