

## BOCADILLOS

### PARA BEBÉS



A los bebés les gusta usar sus manos para conocer los alimentos sólidos. Cuando su bebé muestre signos de que está listo para alimentarse solo, ofrézcale bocadillos. Ofrezca diferentes sabores y texturas para que aprenda a comer y le gusten varios alimentos saludables.

### SU BEBÉ ESTÁ LISTO CUANDO:

**Muestra interés:** Se inclina hacia adelante, señala los alimentos y está interesado en lo que otras personas están comiendo.

**Muestra habilidad:** Se sienta sin apoyo y puede usar su pulgar y sus dedos para agarrar cosas pequeñas.

**Muestra tener éxito:** Puede comer alimentos suaves y triturados con una cuchara sin problemas.

### ¡ESPERE UN DESASTRE!

Aprender a alimentarse por sí mismo es caótico. Puede ayudar a facilitar un poco la limpieza:

- Cubra el piso con una alfombra de plástico o periódico.
- Use un babero cuando alimente a su bebé.
- Alimente a su bebé cuando traiga puesto solo pañal.

### BOCADILLOS FABULOSOS:

**Para llevar:** Cereales en forma de O, cereales inflados para el desayuno, galletas Graham

**Cortados:** Pan de trigo integral tostado, hot cakes, pan francés

**En puré suave (maduro) o cortado en cubitos:** plátano, aguacate, melón, durazno, pera, kiwi, mandarinas enlatadas, duraznos o peras enlatados, betabel enlatado, chícharos congelados descongelados

**Cocidos y picados o en puré:** camotes, ejotes, calabazas, zanahorias, pasta, carne molida, huevo, pescado cocido, frijoles, tofu





## ➤ CONSEJOS ◀

- Ofrezca porciones pequeñas a su bebé. Él puede decidir cuánto comer.
- Su bebé aprende al verlo. Póngalo en una silla alta o en un elevador de asiento en la mesa para que pueda comer con la familia.
- Siempre vigile a su bebé mientras él está comiendo.



## ¡TENGA CUIDADO!

- ✘ Evite los alimentos que podrían causar asfixia: frutas crujientes, caramelos duros, verduras crudas, trozos grandes de carne, salchichas (hot dogs), nueces, semillas, papas fritas, uvas enteras, palomitas de maíz o frutas secas.
- ✘ Evite los alimentos crudos y no pasteurizados: miel, leche cruda, sushi o pescado crudo.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI...

**Mi bebé no está interesado?** Algunos bebés comienzan a comer bocadillos más tarde que otros. Siga intentando, pero no obligue a su bebé para que coma.

**A mi bebé no le gusta una comida nueva?** Siga ofreciendo cantidades pequeñas de comida. Un bebé puede probar un alimento nuevo de 10 a 15 veces antes de aceptar un sabor o una textura nueva.

**Mi bebé siente náuseas?** Las náuseas son un reflejo natural y común cuando los bebés aprenden a masticar y tragar alimentos nuevos. Si su bebé se está asfixiando, esto significa que la comida se encuentra en la garganta y se necesita ayuda de inmediato.

**Mi bebé come demasiado rápido?** Algunos bebés necesitan ayuda para aprender qué tan rápido o lento deben comer. Puede ayudarle a comer más lento si le ofrece uno o dos alimentos en cantidades pequeñas, y luego le ofrece más según sea necesario.

