

## WoodburnPediatric Clinic

### Introducción de Alimentos Sólidos para el Bebé

1. Comience con los alimentos sólidos, a los 4 a 6 meses de edad, dele los alimentos con cuchara y que el bebé siempre esté sentado. Nunca le ponga comida en el biberón.
2. Regla principal – **un alimento a la vez**.  
Ejemplo: Comience con el cereal de arroz, déselo de 3 a 4 días seguidos (cada comida separada), si no hay ninguna reacción y lo tolera bien, continúe dándole el cereal y añada la siguiente comida (verdura, carne y fruta) separadas de una por una, etc. Después de darle la mayoría de los alimentos, puede mezclarlos.
3. **NO** le dé miel o jarabe de maíz hasta que cumpla 1 año de edad (posiblemente le puede dar botulismo), ni tampoco le de alimentos alergénicos (mariscos, chocolate, huevos, cacahuete, nueces, almendras) hasta los 9 meses y la leche de vaca hasta que cumpla 1 año.
4. Puede utilizar la comida que se vende en la tienda o prepararla usted mismo. Cuando haga la papilla no use sal, ni condimentos. Haga puré la papilla después de la cocción para lograr la consistencia deseada.
5. Comience a introducir alimentos que pueda agarrar con la mano (pequeños, suaves trozos de frutas y verduras, cereales inflados de bebé) a los 9 meses, generalmente cuando él bebé comienza a gatear.
6. Para evitar la asfixia, nunca alimente a su hijo cuando esté jugando, corriendo o saltando. Evite los alimentos redondos lisos, como las uvas, caramelos duros y perros calientes (hot dogs), los que necesitan cortarse en trozos.

**Si usted tiene alguna duda o pregunta, llame a la clínica al teléfono 503-981-5348.**