



# Los Primeros Alimentos



## NOTITAS DEL BEBÉ

Fecha: \_\_\_\_\_

Mi Nombre: \_\_\_\_\_

Peso de hoy: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_

Después de la visita de hoy, mi meta es...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Los Primeros Alimentos Que Puede Darle A Su Bebé

## Empiece Con Calma Con Nuevos Alimentos

- Comience con cereal simple de arroz para bebés, es más fácil para digerir. Para evitar alergias, espere por lo menos hasta los 8 meses para ofrecerle cereal de trigo.
- Después del cereal para bebés, ofrézcale puré de verduras o vegetales y frutas.
- Ofrezca un alimento nuevo a la vez, espere 7 días para un nuevo alimento.
- Cuando se trata de nuevos alimentos, comience con pequeñas cantidades (1-2 cucharitas) de un nuevo alimento.
- Los alimentos deben ser suaves y cremosos inicialmente. Mientras su bebé se acostumbra a comer alimentos sólidos, la comida puede ser más espesa y sólida.

**Observe por indicaciones de alergias: ronchas en la piel, diarrea, vómitos, tos o ronquidos, infecciones del oído, dolor de estómago o gas.**

## Pautas Para Alimentar A Su Bebé

- Lave las manos de su bebé antes de las comidas.
- Dele de comer a su bebé al mismo tiempo que la familia se sienta a comer. (Ofrézcale 1-2 cucharadas de cada alimento).
- Puede empezar a darle agua en un vaso con las comidas (4-8 onzas al día). Pregúntele a su médico sobre el agua y necesidades de fluoruro.

## Cuando Usa Alimentos Para Bebé Comprados En La Tienda

- Revise la fecha que caducan y escuche el sonido de la tapa cuando los abra.
- Siempre use una cuchara limpia para sacar el alimento del bote o pote y póngalo en un envase limpio. Esto es para evitar bacterias en los alimentos de su bebé.
- Después de darle de comer a su bebé, tire el alimento que sobró en el plato.
- Tire los botes o potes de alimentos del bebé después de 2 días de haberlos abierto.

