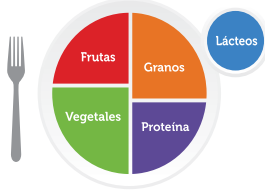




Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



# Alimentación Saludable para Bebés

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Cuando se trate de comidas sólidas, ofrezca a los bebés una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. En el momento de decidir las comidas y bebidas, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de sodio y sin azúcares añadidos. Comience con estos consejos:



## Cómo alimentar a su bebé

Si es posible, alimente a su bebé solo con leche materna desde el nacimiento hasta aproximadamente los 6 meses de edad y continúe haciéndolo por lo menos durante el primer año de vida. Puede ser por más tiempo si así lo desea. Si no tiene leche materna, alimente a su bebé con una fórmula infantil fortificada con hierro. Consulte con su proveedor de atención médica sobre los suplementos de vitamina D para su bebé.



## Preste atención a las señales

Cuando los bebés tienen hambre, por lo general te avisan. Pero las señales de que está satisfecho no son tan obvias. Los bebés pueden estar llenos si cierran la boca, apartan la cabeza del pecho o el biberón, o relajan las manos. Reconocer estas señales y reaccionar ante ellas ayuda a los niños a aprender cómo regular su consumo.



## Primeras comidas sólidas

Alrededor de los 6 meses, los bebés pueden mostrar señales de que están listos para las comidas sólidas, como llevarse objetos a la boca o tragar los alimentos en lugar de escupirlos. No debe poner cereal para bebés u otros alimentos sólidos en el biberón de un bebé, pero puede añadir pequeñas cantidades de agua cuando su bebé empiece a comer comidas sólidas.



## Cómo servir las primeras comidas

Incluya una variedad de alimentos, sabores y texturas de todos los grupos de alimentos. Incorpore alimentos ricos en hierro y zinc, especialmente para los bebés lactantes. Algunos ejemplos son las carnes magras, los cereales para bebés fortificados y los frijoles.



## Cómo evitar el atragantamiento

Asegúrese de que su bebé esté sentado en una silla alta u otro lugar seguro y bajo supervisión en el momento de comer las comidas y los meriendas. Ofrezcale alimentos del tamaño, la consistencia y la forma adecuados para la edad y las habilidades alimentarias de su hijo.



## Cómo servir alimentos seguros

Evite alimentar a su bebé con comidas que tengan miel cruda o cocida. La miel puede tener bacterias que pueden causar enfermedades graves o la muerte en los bebés. Además, debe evitar las comidas o bebidas no pasteurizadas, como jugos, leche, yogur o quesos, ya que pueden tener bacterias perjudiciales.

