

INTRODUCCIÓN DE SÓLIDOS

Puede comenzar los alimentos sólidos después de que su hijo cumpla 4 meses de edad.

Conceptos clave:

- 1) Ser gradual. (Puede introducir un alimento nuevo cada 3-4 días pero no 3-4 alimentos en un día.)

Muestra de Progresión: PRIMERO: En una consistencia fina puedo dar cereal de bebe o avena mezclado con leche materna o fórmula- DESPUES: de una semana o dos de los cereales, considere introducir al menos vegetales (típicamente comience de dulce a dulcísimo: verde, amarillo y luego naranja.)- POR ULTIMO: Progrese a frutas después de cereales y vegetales.

- 2) Disfruté del proceso. Diviértase. No es necesario enfocarse en una cierta cantidad de sólidos o número de veces que come durante el día porque la leche permanecerá la fuente número uno de calorías hasta un año de edad; Mejor enfoque las veces que coma alimentos como práctica para la boca y la lengua en cuanto a las nuevas consistencias.

Puntos adicionales:

- 1) Solo use alimentos con solo un ingrediente durante los primeros meses
- 2) Puede empezar con Gerber etapa #1 o #2 (o alimentos hechos en casa) mientras solo tengan un ingrediente y la consistencia pueda ser tolerada por su hijo. (Carnes y trocitos Gerber etapa #3 deben ser usados entre 9-10 meses de edad.)