

Starting Solids



When Is Your Baby Ready for Supplemental Food?

Your baby's growth and development doesn't follow an exact timeline—and you shouldn't either. Supplemental foods should be started when your baby has developed to the point that he needs them. Your baby may be ready for supplemental foods when he:

- Is at least four to six months old.
- Can move his tongue back and forth and can draw in his lower lip as the spoon is removed.
- Can take food from a spoon. If he spits it out after a few tries, he is probably not ready yet.
- Can hold his head up.
- Seems hungry even after eight to ten feedings of breastmilk or forty ounces of formula in 24 hours.



First Food—Cereal

Rice cereal is recommended as the first food because it is least likely to cause an allergy. Here are some tips for your baby's big step into the world of adult food.

- Start with a teaspoon of cereal, mixed with enough breastmilk or formula to have the consistency of a thin soup. As your baby develops more tongue control, you can make the cereal thicker. Experiment to find the right consistency.
- If cereal still comes right out of his mouth after several tries, the texture may not be right or he may not be ready for cereal yet.

- If so, stop for now and try in a few weeks.
- Feed your baby with a plastic or rubber-coated spoon to prevent gum injury.
- Feed your baby cereal twice a day—morning and night—in addition to breastmilk or formula.
- Don't put cereal in your baby's bottle. Using a spoon helps him develop his tongue muscle, which helps promote clear speech later.
- Do not add sugar or salt to your baby's cereal (or other foods.)
- After at least a week, when it is clear that your baby tolerates rice cereal, you can try other single-grain cereals, such as oats or barley.
- Your baby will gradually eat four to six tablespoons of dry cereal mixed with breastmilk or formula.
- Wait until your baby is seven to nine months old before you feed him wheat, cream of wheat, mixed, and high-protein cereals.

Adding Other Foods to Your Baby's Menu



Vegetables are generally introduced next, since babies have an automatic preference for sweets and you want them to develop their taste for veggies before fruits. Yellow vegetables like squash, sweet potato, and carrots are usually well liked.

Next, try green vegetables, such as green peas and green beans.

After your baby has tried a variety of vegetables, you can go on to fruits.

Introduce fruit the same way you introduced vegetables: one at a time, with 3 day intervals in between.



Avoid buying desserts—they have empty calories.

More Baby-Food Basics



- Don't feed your baby out of the jar and save the rest for the next feeding—this can cause bacteria to grow in the leftovers.
- Don't give your baby any mixed foods unless he has tried them all individually and has showed no signs of allergy: rash, diarrhea, severe colic, and vomiting. Introduce no more than 2 new foods per week to look for allergy signs.
- If your family has a history of allergies, avoid giving your child citrus fruits or juice until one year of age.
- Let your child decide when he is finished eating. When your child is full, he may move his head away from you, close his mouth or cover it with his hands, shake his head no, and/or throw his spoon, plate, or cup "overboard."
- Don't give your baby honey until after his first birthday due to a risk of botulism.

Modified from *Healthy Food for Healthy Kids* 1-800-284-6667

Comenzar Alimentos Sólidos



¿Cuándo está su bebé listo para comida suplementaria?

Si el crecimiento y desarrollo de su bebé no sigue una línea de tiempo exacta—usted no lo hará tampoco. La comida suplementaria debe comenzarse cuando su bebé se ha desarrollado al punto en que sí la necesita. Esto puede ser cuando:

- ▶ El bebé tiene por lo menos cuatro o seis meses.
- ▶ Puede mover la lengua de atrás para adelante y puede cerrar sus labios cuando la cuchara desaparece.
- ▶ Puede tomar la comida de la cuchara. Si después de algunos intentos el bebé la devuelve, es que todavía no está listo.
- ▶ Si parece que sigue con hambre aún después de tomar pecho de ocho a diez veces al día o cuarenta onzas de fórmula en 24 horas.

Primera Comida—Cereal

Ya que el cereal de arroz es el alimento menos probable de causar una reacción alérgica, éste es el primer alimento complementario que se recomienda. Aquí tiene algunos consejos para los primeros pasos de su bebé en el mundo de la comida de adultos.

- ▶ Comience con una cuchara de cereal mezclado con suficiente fórmula o leche de pecho hasta tener la consistencia de una papilla. A medida que su bebé obtiene más control de la lengua, se puede hacer el cereal más espeso. Haga varias pruebas hasta encontrar la consistencia deseada.
- ▶ Si después de varios intentos el bebé no puede conservar el cereal en la boca y lo devuelve, la textura tal vez no sea la ideal o quizá no está aún listo para comerlo.

- ▶ De ser así, déje de intentarlo y vuelva a tratar otra vez algunas semanas después.
- ▶ Alimente al bebé con una cuchara de plástico o de cubierta suave para prevenir daño a las encías.
- ▶ Alimente a su bebé con cereal dos veces al día, en la mañana y en la noche, aparte del alimento de pecho o de fórmula.
- ▶ No ponga cereal en el biberón del bebé. El uso de la cuchara le ayudará a desarrollar los músculos de la lengua lo cuál le servirá a desarrollar el lenguaje más tarde.
- ▶ No agregue azúcar o sal al cereal de su bebé (o a cualquier otro alimento).
- ▶ Después de por lo menos una semana, cuando esté claro que su bebé puede tolerar el cereal de arroz, puede tratar de darle otra clase de cereal como el cereal de avena o de cebada.
- ▶ Gradualmente su bebé llegará a comer cuatro o seis cucharas de cereal mezclado con leche de pecho o fórmula.
- ▶ Espere hasta que el bebé tenga siete o nueve meses antes de darle cereal de trigo, cereal mixto, o cereal rico en proteínas.

Incluya Otros Alimentos en la Dieta de su Bebé

Generalmente, inmediatamente después del cereal se introducen los vegetales pues como los bebés tienen un gusto automático por lo dulce, es recomendable que desarrollen un gusto por los vegetales antes que las frutas.



Vegetales amarillos como la calabaza, el camote y las zanahorias están entre los favoritos. Enseguida continúe con vegetales verdes como chícharos y ejotes.

Después que su bebé haya probado una variedad de vegetales, puede continuar con las frutas.



Introduzca las frutas de la misma manera que los vegetales: una por una dejando pasar un intervalo de tres días. Evite comprar postres—representan calorías vacías solamente.

Más Información Básica Sobre Comida de Bebé

- ▶ No alimente a su bebé directamente del frasco si planea usar el mismo frasco en la siguiente comida—puede desarrollarse bacteria en la comida que queda dentro del frasco.
- ▶ No le dé a su bebé ninguna comida mixta a menos que la haya comido antes y que no haya producido ninguna reacción alérgica como diarrea, salpullido cólico severo o vómito. No introduzca más de dos comidas diferentes por semana para llevar cuenta de alguna reacción alérgica.
- ▶ Si en su familia hay historial de alergias, no introduzca al bebé a frutas o jugos cítricos hasta que cumpla el primer año.
- ▶ Deje que sea el bebé quién decida cuando ya no quiere más comida. Cuando vea que el bebé mueve su cabeza en dirección opuesta a usted, cierra la boca o la cubre con sus manos, mueve la cabeza diciendo “no” y/o tira el plato, la cuchara o la taza, esto significa que ya está satisfecho.
- ▶ Para evitar un riesgo de desarrollar botulismo, no le dé a su bebé miel hasta después de cumplir un año.