




Alimento en la manera que su niño pueda comer

¿Cómo sabe usted cuándo empezar alimentos sólidos?

¿Cómo sabe usted cuándo dar comida de mesa a su bebé?

¿Cómo sabe usted cuándo dejar de darle el pecho o la tetera o botella?

Los bebés aprenden paso a paso. Muchos bebés están listos a los 5 a 6 meses para empezar a comer con la cuchara alimentos en puré y están listos para comer comida suave, fácil de comer, de la misma de la familia, a los 8 a 10 meses. Otros no están listos hasta meses después y empiezan a comer comida de la familia hasta que tienen 12 a 18 meses de edad. Avance al ritmo de su bebé. No se estanque en ninguna etapa. Recuerde que más rápido no es mejor y despacio no es peor.

	CUANDO SU NIÑA...	ELLA ESTÁ LISTA PARA...
	<input type="checkbox"/> Se acurruca <input type="checkbox"/> Voltea y busca el pezón <input type="checkbox"/> Succiona o mama	Alimentarse con el pezón o chupón del pecho o tetera o botella
	<input type="checkbox"/> Se sienta – sola o con apoyo <input type="checkbox"/> Abre su boca para la cuchara <input type="checkbox"/> Cierra sus labios sobre la cuchara <input type="checkbox"/> Mantiene la mayoría de la comida en su boca <input type="checkbox"/> Traga	Alimentarse con el pezón o chupón del pecho o tetera o botella Alimento de la Primera Etapa: Alimentos en puré que usted le da con la cuchara
	<input type="checkbox"/> Coge la comida pero no la puede dejar <input type="checkbox"/> Mantiene la comida en su boca en vez de tragarla inmediatamente <input type="checkbox"/> Mueve la comida hacia sus encías <input type="checkbox"/> Trata de masticar la comida	Leche de pecho o fórmula en una taza Alimento de la Segunda Etapa: Alimentos más espesos que usted le da con la cuchara
	<input type="checkbox"/> Cierra sus labios alrededor de la orilla de la taza <input type="checkbox"/> Coge comida y se la pone en su boca <input type="checkbox"/> Muerde la comida <input type="checkbox"/> Mastica <input type="checkbox"/> Tose como que se ahoga pero no se ahoga (si tose ella puede respirar)	Leche de pecho, fórmula o jugo en una taza Alimento de la Tercera Etapa: Pedazos chicos de alimentos suaves y que ella puede morder y masticar
	<input type="checkbox"/> Usa sus dedos para coger comida <input type="checkbox"/> Puede masticar y tragar <input type="checkbox"/> Le empieza a interesar la comida de la familia	Leche entera pasteurizada en una taza Alimento de la Cuarta Etapa: Comida de mesa que sea fácil de comer y tragar.