



Los Primeros Alimentos para Bebés



Baby's
1ST FOODS®

Cada bebé crece y se desarrolla de manera diferente. En un momento determinado de su crecimiento, la leche materna y la fórmula ya no proveen los nutrientes y calorías que el bebé necesita. Usted se dará cuenta del momento en el que su bebé está listo para comer alimentos sólidos, cuando:

- Su peso es el doble de lo que pesó al nacer y pesa por lo menos 13 libras.
- Parece seguir con hambre después de haberle amamantado de 8 a 10 veces al día, o de darle 32 onzas de fórmula al día.
- Al estar boca abajo, levanta la cabeza apoyándose en los brazos rectos.
- Tiene un buen control de los movimientos de la cabeza y se sienta con ayuda.

Entre ese momento y el próximo chequeo, empiece a alimentar a su bebé algunas de las comidas de un solo ingrediente, indicadas más abajo. A continuación damos algunas guías básicas:

- ✓ Añada sólo una comida a la vez.
- ✓ Déle el nuevo alimento por 3 a 5 días seguidos antes de empezar con otro (para ver cómo reacciona su bebé y para ayudarlo a disfrutar de cada nuevo sabor).
- ✓ Comience con el nuevo alimento por la mañana; si el organismo de su bebé no lo acepta, lo sabrá antes de acostarlo a dormir.
- ✓ Puede volver a ofrecerle cualquier alimento que ya le haya dado a su bebé.
- ✓ Empiece a darle una cucharada de cereal de un solo grano, mezclado con 4 cucharadas de leche materna fórmula, o agua. Disminuya la cantidad de líquido conforme el bebé vaya acostumbrándose a la textura.

Alimentos para Comenzar:

Primer Alimento Nuevo	Segundo Alimento Nuevo	Tercer Alimento Nuevo
Cereales de un Solo Grano	Verduras/Vegetales de un Solo Ingrediente*	Frutas de un Solo Ingrediente*
100% Jugos para Bebés		
Día 1 1 cucharada y leche materna fórmula, o agua	Día 1 1/2 envase	Día 1 1/2 envase
Día 2 2 cucharadas y leche materna, fórmula, o agua	Día 2 1/2 envase	Día 2 1/2 envase
Día 3 3 cucharadas y leche materna, fórmula, o agua	Día 3 1/2 envase	Día 3 1/2 envase
Día 4+ 4 cucharadas por porción	Día 4+ 1 envase	Día 4+ 1 envase
		Día 1 1 onza fluída
		Día 2 1-1/2 onzas fluídas
		Día 3 1-3/4 onzas fluídas
		Día 4+ Por lo menos 2 onzas fluídas, pero la mayoría de los bebés pueden tomar un envase de 4 onzas

Variedad de Alimentos

_____ BARLEY CEREAL (Cereal de Cebada)

_____ OATMEAL (Avena)

_____ RICE CEREAL (Cereal de Arroz)

_____ CARROTS (Zanahorias)

_____ GREEN BEANS (Ejotes/Habichuelas Verdes/Judías Verdes/Vainitas)

_____ PEAS (Chícharos/Guisantes/Arvejas)

_____ POTATOES (Papas/Patatas)

_____ SQUASH (Calabaza)

_____ SWEET POTATOES (Camotes/Batatas)

_____ APPLESAUCE (Puré de Manzana)

_____ BANANAS (Plátano/Guineo/Banano)

_____ PEACHES (Duraznos/Melocotones)

_____ PEARS (Peras)

_____ PRUNES (Ciruelas Pasas)

_____ APPLE JUICE (Jugo de Manzana)

_____ PEAR JUICE (Jugo de Pera)

_____ WHITE GRAPE JUICE (Jugo de Uva Blanca)

*Porciones basadas en un envase de 2.5 onzas

*Porciones basadas en un envase de 2.5 onzas

Instrucciones especiales

Plan de Alimentación Saludable



La hora de comer es para estar juntos

Por ser una de las primeras actividades que hacen juntos, la hora de comer es cuando usted y su bebé empiezan a conocerse. Es el momento en el que el bebé empieza a explorar su independencia y descubrir cómo relacionarse con usted.

Es también el comienzo de adquirir hábitos alimenticios que le durarán toda la vida. Investigaciones muestran que los bebés saben cuánta comida necesitan, y lo comunican de muchas maneras: sonriendo, intentando agarrar la cuchara, o

abriendo la boquita. Si usted "escucha" con atención y responde a sus señales, el bebé aprenderá que puede comunicar sus sentimientos (¡un gran paso!) y que éstos son importantes para usted. Por esa razón, nunca obligue a su bebé a que coma.

La hora de comer es para estar juntos

- **Ambiente:** Pasen un tiempo tranquilo juntos para crear un ambiente agradable.
- **Preparación:** Tenga listo todo lo necesario antes de empezar: babero, cuchara para bebé, alimento, toallita húmeda.
- **Posición:** Sostenga en su regazo al bebé en una posición ligeramente reclinada.
- **Cantidad:** Ponga pequeñas cantidades de alimento en la punta de la cuchara y luego colóquela en la boca del bebé.
- **Los primeros sabores:** Las primeras veces que su bebé trate de comer un alimento sólido le será algo difícil. Puede que su bebé necesite práctica. Si rechaza el alimento, ofrézcale unas cucharaditas más. Póngase cómoda y disfrute viendo cómo su bebé aprende algo nuevo: a comer alimentos sólidos.

	¿Cuándo está listo su bebé?	¿Qué alimentos son los mejores?
<p>Cereales & Jugos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los cereales de un solo grano y los jugos de un solo ingrediente, se le deben dar cuando: <ul style="list-style-type: none"> - Pesa por lo menos 13 libras, o es el doble de lo que pesó al nacer. - Sigue teniendo hambre después de haberle amamantado de 8 a 10 veces al día, o de darle 32 onzas de fórmula al día. • Los cereales de varios ingredientes y los jugos combinados, se le deben dar cuando: <ul style="list-style-type: none"> - Ha probado una variedad de alimentos para bebés Gerber® 1ST FOOD® de un solo ingrediente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Empiece con cereal de arroz como el primer alimento. • Añada jugo fortalecido con vitamina C para aumentar la absorción de hierro. • Los jugos son una manera fácil de enseñarle nuevos sabores. • Gerber ofrece una variedad de jugos al 100% listos para ser servidos para bebés.
<p>1ST FOODS®</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesa el doble de lo que pesó al nacer y pesa por lo menos 13 libras. • Parece seguir con hambre después de haberle amamantado de 8 a 10 veces, o de darle 32 onzas de fórmula al día. • Al estar boca abajo, levanta la cabeza apoyándose en los brazos rectos. • Tiene control de los movimientos de la cabeza y se sienta con ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos de un solo ingrediente como BANANAS (Plátanos/Bananos/Guineos) o PEARS (Peras). • Hechos puré para facilitar la ingestión. • Alimentos sin azúcar, sal, huevo, leche, trigo, o cítricos.
<p>2ND FOODS®</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se sienta bien sin apoyo. • Comienza alguna forma de gatear, como deslizándose o volteándose. • Come fácilmente de una cuchara. • Empieza a tomar de una taza con ayuda. • Ha probado una variedad de alimentos de un solo ingrediente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mezcla de ingredientes, como GARDEN VEGETABLE (Verduras/Vegetales del Huerto). • Alimentos de textura suave. • Porciones más grandes de sus alimentos favoritos. • Alimentos con proteínas, como: carnes y comidas "Simple Recipes®".
<p>3RD FOODS®</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprende a gatear y a ponerse de pie agarrándose de algo. • Aplasta los alimentos con las encías. • Sus gustos y preferencias empiezan a aumentar. • Sostiene la taza mientras toma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Porciones más grandes de acuerdo al aumento de apetito del bebé. • Alimentos ligeramente condimentados y con algo de textura para animarle a masticar. • Selección de sabores: VEGETABLE PASTA (Pasta con Verduras/Vegetales). • Sírvale una variedad para proporcionar la nutrición necesaria para una sangre sana (hierro), para su crecimiento (zinc), y encías saludables (vitamina C).

Algunos consejos importantes

- Por seguridad, observe que la tapa del envase haga un ruido de "pop" al abrirlo por primera vez.
- Sirva carnes y verduras/vegetales a temperatura ambiente.
- Como los buenos hábitos alimenticios empiezan temprano, incluya bocadillos/ "snacks" sanos, como fruta, para satisfacer el gusto por lo dulce.
- No deje al bebé solo mientras come.
- Si el bebé rechaza el alimento, intente dárselo unas cuantas veces más, o espere a que lo comense en la próxima comida. ¡No se preocupe por esto!
- Alimente al bebé con utensilios especialmente diseñados para bebés que recién están empezando a comer.

