

Para padres: ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?

Darle a su bebé la comida correcta en el momento correcto es importante para su salud y su nutrición. A su bebé le llegarán a gustar muchos tipos y texturas de comida (sin grumos, con grumos...) durante su primer año.

¿Cómo saber cuándo su bebé está listo para comer alimentos sólidos?

Su bebé está listo para comer alimentos sólidos si:



- Abre la boca cuando ve la comida venir o trata de alcanzarla.



- Puede sentarse en una silla de bebé para comer con un buen control de la cabeza.



- Usa la lengua para mover la comida de la cuchara a la boca. La lengua no empuja la comida fuera de la boca automáticamente.



¿Por qué su bebé debe probar la comida sólida?

Empezar a darle comida sólida a su bebé cuando esté listo según su desarrollo es importante porque:

- Su bebé está creciendo y necesita más calorías y nutrientes que pueden encontrarse en la comida sólida.
- Le da a su bebé la oportunidad de probar alimentos distintos, que al gustarle a una edad temprana, seguirá comiendo según crece.



Consejo:

Aunque no todos, muchos bebés muestran señales de estar listos según su desarrollo para comer alimentos sólidos alrededor de los 6 meses.