












Para padres: Varíe los vegetales de su bebé

Ofrecer a su bebé comidas sólidas como los vegetales es una gran forma de introducir sabores y nutrientes diferentes en la dieta del bebé. Puede empezar dando a su bebé vegetales en puré más blando. Introduzca vegetales más espesos y grumosos según crece. Esto incluye alimentos machacados, molidos y cortados finamente.

¿Qué expresión facial hace su bebé cuando prueba estos alimentos?

Circule la carita que mejor represente la expresión de su bebé cuando prueba el alimento nuevo.

Edad	Alrededor de los 6 a 8 meses		Alrededor de los 8 a 12 meses
Textura del alimento	En puré	Machacado	Molido, picado finamente
	<p>Batata dulce (camote) en puré</p>  <p>¿Qué expresión facial hizo su bebé?</p> 	<p>Aguacate machacado</p>  <p>¿Qué expresión facial hizo su bebé?</p> 	<p>Judías verdes picadas</p>  <p>¿Qué expresión facial hizo su bebé?</p> 
	<p>Guisantes en puré</p>  <p>¿Qué expresión facial hizo su bebé?</p> 	<p>Brócoli machacado</p>  <p>¿Qué expresión facial hizo su bebé?</p> 	<p>Calabacín picado y cocido</p>  <p>¿Qué expresión facial hizo su bebé?</p> 