

# Starting Solids

**STRONG<sup>4</sup>LIFE**



## Your baby may be ready to start solids if they:

- Are about 6 months old
- Are able to sit in a high chair without slumping over
- Have good head and neck control
- Show interest in food
- Open their mouth when food is offered
- Can move food from the spoon into their mouth

## What to feed:

1. Start with iron-rich and zinc-rich foods



iron-fortified, single-grain baby cereal mixed with breastmilk or infant formula



pureed meat, poultry or fish



pureed or mashed beans, peas or lentils

2. Next, babies can try a variety of pureed or mashed vegetables and fruits, like sweet potatoes, carrots, green beans, avocados, apples, bananas, pears and peaches.



**Encourage your baby to feed themselves** by letting them pick up the food with their hands or using a spoon to put it into their mouth.

## To keep your baby safe while eating, make sure your baby:

- Has a supportive feeding seat
- Is seated upright, not slouched or leaned back
- Has free range of their head, neck and arms
- Is facing a caregiver, and within arm's reach, at all times

## Babies don't need:



**Juice or other sugary drinks.** These have a lot of sugar, and they can lead to diarrhea, diaper rash, upset stomach and tooth decay.



**Sweets or desserts like ice cream and pudding.** The sweet taste can make it harder for babies to learn to like foods that don't taste sweet.



**Cow's milk or milk alternatives.** They can upset baby's stomach, and they do not offer the same nutrition as breastmilk or infant formula that is needed for proper growth and development.



**Honey or foods made with honey.** Honey can contain a toxin that can cause severe illness in infants.



**Wait a day or two** before adding each new food to help identify any potential allergies.

For more tips and expert advice on raising healthy eaters, visit [Strong4Life.com/healthyeaters](https://www.strong4life.com/healthyeaters).



# Comenzando alimentos sólidos

STRONG<sup>4</sup>LIFE™



## Tu bebé podría estar listo para comenzar a comer alimentos sólidos si:

- Tiene alrededor de 6 meses de edad
- Puede sentarse en una silla de comer sin doblarse
- Tiene buen control de su cabeza y cuello
- Muestra interés por los alimentos
- Abre su boca cuando le ofreces un alimento
- Puede mover un alimento de la cuchara a su boca

## Qué darle de comer:

1. Comienza con alimentos ricos en hierro y zinc



Cereal para bebé de un solo grano, fortificado con hierro, mezclado con leche materna o fórmula para infantes



Carne en puré, aves de corral o pescado



Frijoles, guisantes o lentejas en puré o majadas

2. Luego, los bebés pueden probar una variedad de vegetales y frutas en puré o majadas, como camote, zanahorias, judías verdes, manzanas, bananas, peras y melocotones.



Anima a tu bebé a alimentarse solito, dejando que agarre el alimento con sus manos o usando una cuchara para ponerla en su boca.

## Para mantener a tu bebé seguro mientras come, asegúrate de que tu bebé:

- Tenga una silla para comer que lo apoye
- Esté sentado derecho, no encorvado o recostado
- Tenga libertad de movimiento en su cabeza, cuello y brazos
- Esté sentado frente a un cuidador, y esté al alcance de sus manos en todo momento

## Los bebés no necesitan:



**Jugo u otras bebidas azucaradas.** Estas contienen mucha azúcar, y pueden causar diarrea, dermatitis del pañal, estómago descompuesto y caries.



**Dulces o postres como helado o pudín.** El sabor dulce puede hacer más difícil para que un bebé aprenda a gustarle alimentos que no sean dulces.



**Leche de vaca o alternativas a la leche.** Estas pueden descomponer el estómago del bebé, y no ofrecen la misma nutrición que la leche materna o la fórmula para infantes, necesaria para el crecimiento y desarrollo apropiado.



**Miel o alimentos hechos con miel.** La miel podría contener una toxina que puede causar enfermedades severas en los infantes.



Espera uno o dos días antes de añadir cada alimento nuevo para ayudar a identificar cualquier alergia potencial.

Para más ideas y consejos expertos acerca de cómo criar comensales saludables, visita [Strong4Life.com/healthyeaters](https://www.strong4life.com/healthyeaters).

