

Starting Solids

Introducing solid foods to babies

STRONG⁴LIFE



When to introduce solid foods

Babies may be ready to start eating solid foods 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 mouths when food is offered.
- Can move food from the spoon into their mouths.



Encourage babies to feed themselves by letting them pick up the food with their hands or using a spoon to put it in their mouths.

What to feed babies

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



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



pureed beef, chicken, turkey or fish



pureed or mashed beans, peas or lentils

2. Next, babies can be introduced to a variety of pureed or mashed vegetables and fruits, such as sweet potatoes, carrots, green beans, avocados, apples, bananas, pears and peaches.

Feeding safety

To help keep a baby safe when eating, make sure that the baby:

- Has a safe, supportive seat.
- Is seated upright and is not slouched or leaning back.
- Can freely move their head, neck and arms.
- Is facing a caregiver, and within arm's reach at all times.

What babies don't need

It's great to start offering babies small sips of water when they are eating solid foods, but there are a lot of foods and drinks that can be harmful to infants.



Juice and 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 pudding or ice cream.

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 a baby's stomach and 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 introducing new foods to make it easier to spot potential allergic reactions.

Scan or click the QR code to download the preventing food allergies tip sheet.



For more tips and expert advice on raising healthy eaters, visit Strong4Life.com/healthyeaters.



Inicio de sólidos

Introducción de alimentos sólidos para bebés

STRONG⁴LIFE



Cuando empezar con los alimentos sólidos

Los bebés pueden estar listos para empezar a comer alimentos sólidos si:

- Tienen alrededor de 6 meses de edad.
- Pueden sentarse en una silla alta sin encorvarse.
- Tienen buen control de la cabeza y el cuello.
- Muestran interés por la comida.
- Abren la boca cuando se les ofrece comida.
- Pueden mover la comida de la cuchara hacia la boca.



Anima a tu bebé a alimentarse por sí mismo, dejándolo agarrar la comida con las manos o usar una cuchara para llevarla a la boca.

Qué darles de comer a los bebés

1. Empieza con alimentos ricos en hierro y zinc.



Cereal infantil de un solo grano, fortificado con hierro, mezclado con leche materna o fórmula infantil.



Carne molida o en puré, como res, pollo, pavo o pescado.



Frijoles, chícharos o lentejas machacados o en puré.

2. Luego, puedes empezar a ofrecer una variedad de verduras y frutas en puré o machacadas, como camote, zanahorias, ejotes, aguacate, manzana, bananas, pera y melocotones.

Seguridad al comer

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

- Esté sentado en una silla segura y con buen soporte.
- Esté sentado derecho, no recostado ni encorvado.
- Pueda mover libremente la cabeza, el cuello y los brazos.
- Esté frente a un cuidador y al alcance de la mano en todo momento.

Alimentos que los bebés no necesitan

Está bien empezar a ofrecerle a tu bebé pequeños sorbos de agua cuando ya come alimentos sólidos, pero hay algunos alimentos y bebidas que pueden ser dañinos.



Jugos y otras bebidas azucaradas.

Tienen mucha azúcar y pueden causar diarrea, irritación del pañal, malestar estomacal y caries.



Dulces o postres, como pudín o helado.

El sabor dulce puede hacer que a los bebés les cueste aprender a aceptar alimentos que no saben dulce.



Leche de vaca o sustitutos de leche.

Pueden causar malestar estomacal y no tienen la misma nutrición que la leche materna o la fórmula, que son necesarias para un crecimiento y desarrollo adecuados.



Miel o alimentos hechos con miel.

La miel puede contener una toxina que puede causar enfermedades graves en los bebés.



Espera uno o dos días antes de introducir un alimento nuevo, para que sea más fácil identificar posibles reacciones alérgicas.

Escanea o haz clic en el código QR para descargar la hoja de consejos sobre cómo prevenir alergias alimentarias.

