



# eat comer

Elizabeth Verdick  
Marjorie Lisovskis



Every day, in every way,  
babies **eat**.

Todos los días y en cada  
momento, los bebés  
disfrutan de su **alimento**.

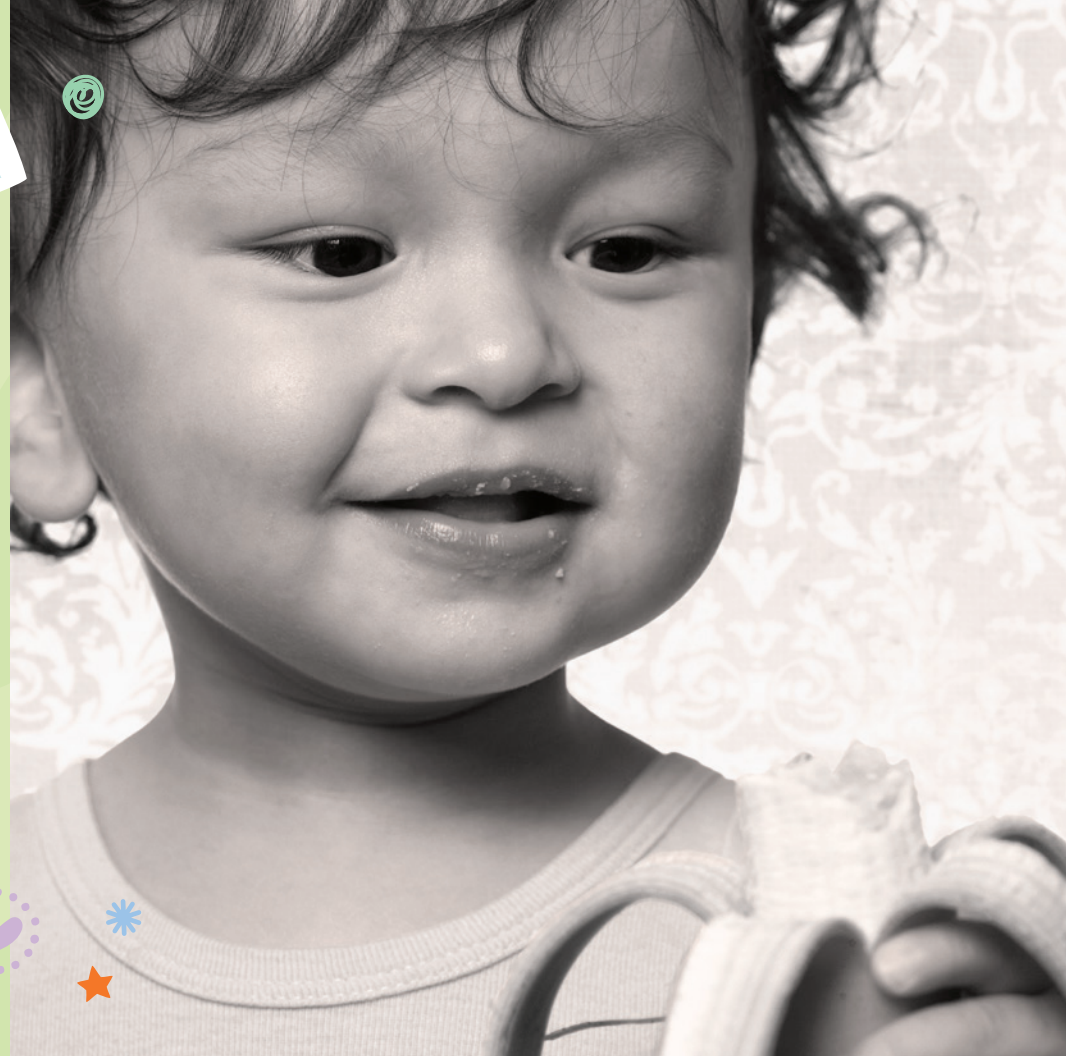




Banana, cereal,  
milk, or toast . . .



Banana, cereal,  
leche o pan tostado . . .



## Tips for Parents and Care Providers

- ♥ For the first 6 months, babies nurse or bottle-feed. This is a time of close connection for you both. Cuddling your baby as you feed helps your baby learn you're there to meet their needs.
- ★ Between 4 and 6 months, babies begin to hold up their heads without support and use their hands to guide objects to their mouths. You may want to start some solid foods, such as rice cereal; see what your pediatrician recommends.
- ♥ Wait to introduce other foods until your baby is used to cereal. Then begin adding pureed vegetables, fruits, and meat. Introduce one new food at a time, trying it out for several days.
- ★ By the time they're 8 to 10 months, many babies can digest small amounts of finely chopped finger foods. Avoid hot dogs, whole grapes, popcorn, raw carrots, nuts, hard candy, or other foods that are easy to choke on and cereals with added sugar or sodium.
- ♥ Eat together and enjoy this special time!



## Consejos para los padres y para quienes cuidan a los bebés

- ♥ Durante los primeros seis meses los bebés amamantan o se alimentan con biberón. Este es un momento de estrecha conexión entre la madre y el recién nacido. Abrazar al bebé mientras lo alimenta le comunica que usted está allí para satisfacer sus necesidades.
- ★ Entre los primeros cuatro y seis meses los bebés comienzan a levantar la cabeza sin apoyo y a utilizar las manos para colocar objetos a la boca. En este momento podría comenzar a alimentarlo con algunas comidas sólidas como el cereal de arroz. Consulte con su pediatra al respecto.
- ♥ No ofrezca al bebé alimentos diferentes hasta que se acostumbre a comer cereales. Luego comience a alimentarlo con puré de verduras, frutas y carne. Ofrézcale un solo alimento nuevo a la vez y pruébelo durante varios días.
- ★ Cuando tienen entre ocho y diez meses muchos bebés ya pueden digerir pequeñas cantidades de comida finamente picada. Evite alimentarlos con perros calientes, uvas enteras, palomitas de maíz, zanahorias crudas, nueces, caramelos duros u otras comidas con las que se podrían atragantar. También evite los cereales que contienen azúcar o sodio.
- ♥ Coma al mismo tiempo que alimenta al bebé para que disfruten de este momento especial.