



Junio de 2020

# Bienestar Nutrición Datos curiosos

## ¿Cuándo empezar con la comida para bebés?

Introduzca alimentos para bebés (conocidos también como alimento sólido) alrededor de los 6 meses de edad, cuando muestre señales de estar preparado.

### Señales de preparación

- Mantiene el cuello estable.
- Se sienta sin apoyo.
- Abre la boca cuando se le ofrece comida
- Esconde el labio inferior cuando se le quita la cuchara de la boca.
- Mantiene la comida en la boca y la traga.
- Busca la comida mostrando interés.

### Consumir alimentos sólidos con demasiada anticipación uede...

- Provocar ahogos.
- Ser difícil de digerir para el bebé.
- Provocar alergias alimentarias.
- Impedir que le bebé obtenga suficiente leche materna o fórmula para un mejor crecimiento.



Más información en [sdwic.org/library](https://sdwic.org/library)

# Temprano y con frecuencia

Ofrézcale su pecho **ANTES** de que el bebé lllore y cuando vea cualquiera de las siguientes señales o indicios de alimentación:

Movimiento rápido del ojo—  
Ojos moviéndose mientras duerme

Alerta silenciosa—  
Inmediatamente cuando el bebé se despierta, el bebé está muy tranquilo y quieto

Alerta silenciosa—  
Sacar la lengua, golpear, ponerse la mano en la boca y enraizarse



## ¡Delicioso y nutritivo!

### Remolachas asadas con jengibre fresco

#### Ingredientes:

- 3 remolachas frescas
- 3 cucharadas de jengibre fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

#### Instrucciones:

- 1) Lave el área de preparación, sus manos y todos los vegetales.
- 2) Precaliente el horno a 350 grados.
- 3) Pele las remolachas, quite el tallo y píquelas en trozos del tamaño de un bocado.
- 4) Pelar y picar el jengibre fresco.
- 5) Añadir el jengibre picado a las remolachas.
- 6) Añadir aceite de oliva. Cubrir la remolacha y el jengibre de manera uniforme.
- 7) Ponga las remolachas y el jengibre en un pequeño recipiente para hornear y distribúyalos uniformemente.
- 8) Coloque las remolachas en el horno durante 45 minutos o hasta que estén completamente cocidas.