



Baby's First Foods

What is the best way to start solid foods for your baby? What can you do to protect your child from food allergies?

Here are feeding practice guidelines to promote healthy, safe, life-long nutrition for your child.

1. Complementary foods should be introduced between 4-6 months. In the United States, there is no evidence that introducing foods after 4 months is harmful.
2. Signs that your baby is ready to eat solids include being very interested in what you are eating, becoming harder to satisfy with milk alone, and being able to hold up his or her head and chest without support.
3. Start with very small volumes once a day, given by spoon. Your baby may take only a small taste initially, then a few spoonfuls. With time, your baby will eat larger amounts, and you can gradually increase to 3 meals a day.
4. First foods should be pureed until very smooth and thin. Baby cereals, fruits and vegetables are all fine first foods. There is no exact order you need to follow, but babies usually take quicker to sweeter foods, such as apple, banana and sweet potato. Jarred or homemade foods are fine and should include no added spice/sugar or salt. Homemade foods can be frozen in covered ice cube trays and then stored in freezer bags.
5. There is currently concern regarding arsenic content in rice, including baby rice cereal. Pediatricians recommend giving a variety of grain cereals as opposed to primarily rice.
6. Foods should be introduced one at a time, usually one every 3 days.
7. After 6 months, foods become thicker, then with small soft pieces. A 7-month-old may be eating blended lentil soup with carrots, an 8-month-old can eat a piece of soft scrambled egg, and a 9-month-old can eat a soft, cooked noodle or piece of toast with peanut butter.
8. The ONLY food that a baby cannot eat is honey. This should NEVER be given before 12 months, due to the risk of botulism, a form of paralysis.



9. Introduce allergenic foods early, usually at 6 months, to DECREASE the chance of your child developing an allergy to that food. To reduce the risk of peanut allergy, start with a small amount of creamy peanut butter, mix with warm water until smooth and let your baby eat a small amount a few days a week. Do this while you are at home. First allergic reactions are usually mild, and typically present with a skin rash or hives. If that happens, do not give that food again until you have spoken with your pediatrician. Severe reactions are very rare but could require emergency care.

10. Let your baby decide when he/she is done. There is no prescribed amount of food babies should be given, though a portion the size of your baby's fist is a good guide. When babies open their mouths wide and look for that next bite, they are still hungry. When they look all around and don't pay attention, they are done.

11. Continue offering natural foods as your baby becomes a toddler. Toddlers become more interested in running around than sitting and eating. Avoid giving highly processed foods with large amounts of salt and sugar, such as chicken nuggets. If they eat these too often, they will lose their taste for more natural foods.

Introducing solids is an exciting experience for both parent and baby. By following the guidelines above, you can protect your baby from allergy and start a habit of lifelong, healthy eating.

Written by Samantha Ahdoot, MD



Los primeros alimentos del bebé

¿Cuál es la mejor manera de comenzar a darle alimentos sólidos a su bebé? ¿Qué puede hacer usted para proteger a su hijo de las alergias alimentarias?

Aquí encontrará pautas sobre prácticas de alimentación para promover una nutrición saludable, segura y de por vida para su hijo.

1. Los alimentos complementarios se deben introducir entre los 4-6 meses. En los Estados Unidos, no hay evidencia de que introducir alimentos después de 4 meses sea perjudicial.
2. Las señales de que su bebé está listo para comer sólidos incluyen estar muy interesado en lo que usted come, volverse más difícil de satisfacer solo con leche y ser capaz de sostener la cabeza y el pecho sin apoyo.
3. Comience con volúmenes muy pequeños una vez al día, administrados con una cuchara. Es posible que su bebé solo pruebe una pequeña cantidad al principio y luego unas cuantas cucharadas. Con el tiempo, su bebé comerá mayores cantidades y usted podrá aumentar gradualmente a 3 comidas al día.
4. Los primeros alimentos deben hacerse puré hasta que queden muy suaves y finos. Los cereales para bebés, las frutas y las verduras son buenos primeros alimentos. No hay un orden exacto que deba seguir, pero los bebés suelen preferir más rápido los alimentos más dulces, como la manzana, el plátano y la batata. Los alimentos en frascos o caseros están bien y no deben incluir especias, azúcar ni sal agregadas. Los alimentos caseros se pueden congelar en bandejas para cubitos de hielo con tapa y luego almacenarse en bolsas para congelar.
5. Actualmente existe preocupación por el contenido de arsénico en el arroz, incluido el cereal de arroz para bebés. Los pediatras recomiendan dar una variedad de cereales en lugar de principalmente arroz.
6. Los alimentos deben introducirse uno a la vez, normalmente uno cada 3 días.
7. Después de 6 meses, los alimentos se vuelven más espesos y luego con trozos pequeños y blandos. Un niño de 7 meses puede comer sopa de lentejas mezcladas con zanahorias, un niño de 8 meses puede comer un trozo de huevo revuelto suave y un niño de 9 meses puede comer un fideo suave y cocido o una tostada con maní manteca.



8. El ÚNICO alimento que un bebé no puede comer es la miel. Esto NUNCA debe administrarse antes de los 12 meses, debido al riesgo de botulismo, una forma de parálisis.

9. Introduzca alimentos alergénicos temprano, generalmente a los 6 meses, para DISMINUIR la posibilidad de que su hijo desarrolle alergia a esos alimentos. Para reducir el riesgo de alergia al maní, comience con una pequeña cantidad de mantequilla de maní cremosa, mezcle con agua tibia hasta que quede suave y deje que su bebé coma una pequeña cantidad algunos días a la semana. Haga esto mientras esté en casa. Las primeras reacciones alérgicas suelen ser leves y suelen presentarse con erupción cutánea o urticaria. Si eso sucede, no le vuelvas a dar ese alimento hasta que hayas hablado con tu pediatra. Las reacciones graves son muy raras pero podrían requerir atención de emergencia.

10. Deja que tu bebé decida cuándo termina. No existe una cantidad prescrita de alimento que se les debe dar a los bebés, aunque una porción del tamaño del puño de su bebé es una buena guía. Cuando los bebés abren mucho la boca y buscan el siguiente bocado, todavía tienen hambre. Cuando miran a su alrededor y no prestan atención, ya están acabados.

11. Continúe ofreciéndole alimentos naturales a medida que su bebé se convierta en un niño pequeño. Los niños pequeños se interesan más en correr que en sentarse y comer. Evite darle alimentos muy procesados con grandes cantidades de sal y azúcar, como los nuggets de pollo. Si los comen con demasiada frecuencia, perderán el gusto por alimentos más naturales.

La introducción de sólidos es una experiencia emocionante tanto para los padres como para el bebé. Si sigue las pautas anteriores, puede proteger a su bebé de las alergias y comenzar a adoptar el hábito de una alimentación saludable para toda la vida.

Escrito por Samantha Ahdoot, MD