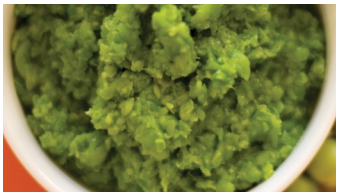
Para padres: Varíe los vegetales de su bebé

Ofrecer a su bebé comidas sólidas como los vegetales es una gran forma de introducir sabores y nutrientes diferentes en la dieta del bebé. Puede empezar dando a su bebé vegetales en puré más blando. Introduzca vegetales más espesos y grumosos según crece. Esto incluye alimentos machacados, molidos y cortados finamente.

¿Qué expresión facial hace su bebé cuando prueba estos alimentos?

Circule la carita que mejor represente la expresión de su bebé cuando prueba el alimento nuevo.

Edad	Alrededor de los 6 a 8 meses		Alrededor de los 8 a 12 meses
Textura del alimento	En puré	Machacado	Molido, picado finamente
	Batata dulce (camote) en puré	Aguacate machacado	Judías verdes picadas
	¿Qué expresión facial hizo su bebé?	¿Qué expresión facial hizo su bebé?	¿Qué expresión facial hizo su bebé?
	Guisantes en puré	Brócoli machacado	Calabacín picado y cocido
			
	¿Qué expresión facial hizo su bebé?	¿Qué expresión facial hizo su bebé?	¿Qué expresión facial hizo su bebé?

Frijoles negros en puré

¿Qué expresión facial hizo su bebé?

Zanahorias machacadas

¿Qué expresión facial hizo su bebé?

Pimiento dulce picado y cocido

¿Qué expresión facial hizo su bebé?

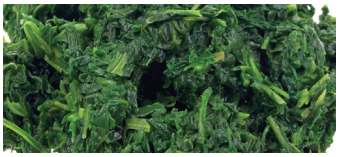
Calabaza *(summer squash)* en puré

¿Qué expresión facial hizo su bebé?

Tomates machacados

¿Qué expresión facial hizo su bebé?

Espinacas picadas y cocidas



¿Qué expresión facial hizo su bebé?

Calabaza *(butternut squash)* en puré

¿Qué expresión facial hizo su bebé?

Garbanzos machacados

¿Qué expresión facial hizo su bebé?

Calabaza *(squash)* picada

¿Qué expresión facial hizo su bebé?

¡Está bien si su bebé pone esta cara o esta otra después de probar un alimento nuevo! Es posible que tenga que ofrecerle una comida más de 10 veces antes de que empiece a gustarle. No se rinda, ¡siga ofreciendo estos alimentos a su bebé! Un día podría gustarle la comida y poner esta cara .

Hoja informativa de *Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos*
https://teamnutrition.usda.gov • FNS 786G-S • Noviembre 2019
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.