

# Enfóquese en los hábitos saludables

# Evite los problemas

# Y dele a su bebé una dieta saludable

<p><b>Problema</b></p> <p>Lo sentimos, 0 puntos</p> <p>Le da comida que puede causar que el bebé se ahogue, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvas</li> <li>• cerezas</li> <li>• moras</li> <li>• hot dogs</li> <li>• nueces</li> <li>• crema de cacahuete</li> <li>• caramelos de consistencia dura</li> </ul>	<p><b>Hábito saludable</b></p> <p>5 puntos</p> <p>Usa una cucharita para bebés para darle a su bebé cereal y otros alimentos sólidos.</p>	<p><b>Hábito saludable</b></p> <p>5 puntos</p> <p>Comienza a alimentar a su bebé cereal de arroz cuando éste tenga entre los 4 y 6 meses de edad.</p>	<p><b>Problema</b></p> <p>Lo sentimos, 0 puntos</p> <p>Pone cereal en el biberón.</p>	<p><b>Hábito saludable</b></p> <p>5 puntos</p> <p>Le anima a su bebé a ser activo. Permita que su bebé gatee y juegue en el piso con usted.</p>	<p><b>Hábito saludable</b></p> <p>5 puntos</p> <p>Espera de 5 a 7 días después de darle a su bebé un alimento nuevo para observar si ocurren síntomas de alergias tales como goteo nasal, salpullido o diarrea.</p>	<p><b>Problema</b></p> <p>Lo sentimos, 0 puntos</p> <p>Le da alimentos sólidos a su bebé antes de que tenga 4 meses de edad.</p>	<p><b>Hábito saludable</b></p> <p>5 puntos</p> <p>No se da por vencida si a su bebé no le gusta un alimento sólido la primera vez que lo prueba. Puede tomar 15 veces para que le guste un alimento nuevo.</p>	<p><b>Hábito saludable</b></p> <p>5 puntos</p> <p>Deja de alimentar a su bebé cuando le indica que está lleno moviendo la cabecita hacia un lado, o cuando no abre la boquita cuando usted le ofrece más comida.</p>	<p><b>Problema</b></p> <p>Lo sentimos, 0 puntos</p> <p>Espera que los bebés o niños pequeños no se ensucien cuando están aprendiendo a comer.</p>
<p><b>Hábito saludable</b></p> <p>5 puntos</p> <p>Toca a su bebé suavemente para demostrarle cuánto lo quiere.</p>	<p><b>Problema</b></p> <p>Lo sentimos, 0 puntos</p> <p>Sostiene el biberón en algún objeto para que el bebé coma solo. Su bebé podría ahogarse.</p>	<p><b>Hábito saludable</b></p> <p>5 puntos</p> <p>Espera hasta que su bebé tenga por lo menos 6 meses de edad antes de comenzar a darle jugos.</p>	<p><b>Hábito saludable</b></p> <p>5 puntos</p> <p>Limita los jugos que le dé a su bebé a 4 a 6 onzas por día. Ofrézcale jugo en una taza, no en el biberón.</p>	<p><b>Problema</b></p> <p>Lo sentimos, 0 puntos</p> <p>Empieza a darle alimentos de la mesa antes de que tenga 8 meses de edad.</p>	<p><b>Problema</b></p> <p>Lo sentimos, 0 puntos</p> <p>Le da a su bebé cualquier cosa que contenga miel. Algunos bebés han muerto después de comer miel.</p>	<p><b>Hábito saludable</b></p> <p>5 puntos</p> <p>Mantiene el contacto visual con su bebé y le habla dulcemente.</p>	<p><b>Problema</b></p> <p>Lo sentimos, 0 puntos</p> <p>Le da cafeína a su bebé. Evite darle:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Té</li> <li>• Refrescos de cola</li> <li>• Café</li> </ul>	<p><b>Problema</b></p> <p>Lo sentimos, 0 puntos</p> <p>Pone alimentos sólidos como el cereal en el biberón del bebé.</p>	<p><b>Hábito saludable</b></p> <p>5 puntos</p> <p>Alimenta con pecho a su bebé el mayor tiempo posible.</p>



