

Doctors say infants should start eating solid foods around 4-6 months.

Waiting longer than 6 months can be harmful because:



- Babies need more nutrients than they get from breastmilk or formula. Solid food along with breastmilk or formula gives babies the vitamins, minerals, and protein they need to grow and develop.
- Babies who do not have a variety of foods may be less likely to try new foods as they grow older.

A variety of foods such as infant cereals, vegetables, fruits, beans, and meats help develop a baby's muscles around the lips and the tongue. These muscles are important for chewing and talking.

Los médicos dicen que los bebés deben comenzar a comer alimentos sólidos entre los 4 y 6 meses.



Esperar más de 6 meses puede ser perjudicial porque:

- Los bebés necesitan más nutrientes de lo que obtienen de la leche materna o fórmula. La comida sólida junto con la leche materna o fórmula les da a los bebés las vitaminas, minerales y proteínas que necesitan para crecer y desarrollarse mejor.
- Los bebés que no prueban variedades de alimentos pueden tener menos probabilidades de probar nuevos alimentos a medida que crecen.

Variedades de alimentos como verduras, frutas, frijoles y carnes ayudan a desarrollar los músculos de un bebé alrededor de los labios y la lengua. Estos músculos son importantes para masticar y hablar.