

Alimentación del bebé a partir de los 6 meses

Introducción de la alimentación complementaria

Más información en:
www.farmacéuticonline.com

1.- ¿Cuándo hay que empezar a dar otros alimentos?

- La Sociedad Europea de Gastroenterología i Nutrición Pediátrica (ESPGHAN) recomienda **no introducir la alimentación complementaria antes de los 4 meses ni después de los 6 meses.**

Hay que mantener un mínimo de 500ml de leche al día e ir introduciendo los alimentos de uno en uno para poder detectar posibles alergias alimentarias. Si el bebé se alimenta con lactancia artificial hay que empezar con una fórmula de continuación.

No hay que añadir azúcar, miel ni sal hasta los 12 meses de edad.

2.- Alimentos que se pueden introducir de los 4 a los 6 meses

- Papillas de **cereales sin gluten**, a base de arroz, maíz y tapioca.
- **Puré de frutas.** Escoger frutas maduras y de temporada, bien lavadas y sin piel. Empezar con la manzana, la pera, el plátano y la naranja, evitando las frutas exóticas y las frutas rojas.
- **Puré de verduras.** Empezar con zanahoria, judías verdes y patata, todo hervido y triturado añadiendo un chorro de aceite al final de la cocción.
Se pueden introducir gradualmente el calabacín, la calabaza, la cebolla, las acelgas y el porro.

3.- Alimentos que se pueden introducir de los 6 a los 9 meses

- Se puede **añadir carne** de pollo, pavo, ternera o cordero al puré de verduras.
- **Cereales con gluten**, a base de trigo, salvado, avena i cebada.
- A los 9 meses se puede **introducir el pescado blanco** tipo merluza, lenguado o gallo. Puede ser fresco o congelado y se añade al puré de verduras en lugar de la carne.

4.- Alimentos que se pueden introducir de los 9 a los 12 meses

- A los 10 meses ya se le puede dar **yema de huevo cocida**, empezando por un cuarto y después la mitad hasta llegar a una yema entera.
- Se empieza la introducción de legumbres con los **guisantes.**
- Se le puede dar también **sopa con pasta fina** como la sémola o los fideos.

5.- Alimentos que se pueden introducir de los 12 a los 18 meses

- Continuar la introducción de legumbres como las **lentejas** y los **guisantes.**
- Se le puede dar **jamón cocido** y **jamón serrano.**
- A partir del año el niño ya puede tomar **leche de vaca** y derivados lácticos.
- Empezar con la **sopa de arroz** o de **pasta** para que se vaya acostumbrando a diferentes texturas.
- A partir de los 18 meses se le puede dar **pescado azul** como el atún o el salmón.
- También a partir de los 18 meses se introducen los frutos secos, pero bien triturados para evitar que el niño se ahogue.