

¿Qué alimentos no le debo dar?

Sal, azúcar
y otros edulcorantes



Miel y conservas



Alimentos duros y pequeños
por riesgo de atragantamiento

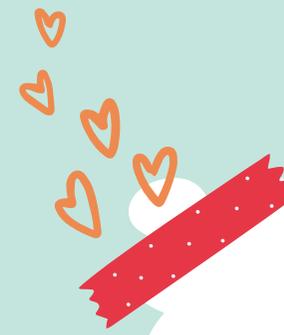


Alimentos procesados

Recuerda...

- La lactancia materna sigue siendo el alimento principal
- En caso de estar dando leche de fórmula, pasar a tipo II a partir de los 6 meses
- Las mejores formas de cocinado son hervidos y horneados, evitar frituras
- Establecer una rutina
- Comer en familia, sin distracciones ni pantallas
- Favorecer su independencia

Notas



**RECOMENDACIONES:
ALIMENTACIÓN
COMPLEMENTARIA**



¿Cuándo empiezo?



Tu enfermera y pediatra te orientarán

6 MESES

¿Cómo sé si mi bebé está listo?

Cuando haya alcanzado la madurez fisiológica y conductual

Interés activo por la comida

Desaparición del reflejo de extrusión

Coge la comida con la mano y se la lleva a la boca

Puede mantenerse sentado con apoyo

¿Qué puede comer?

Cereales



Con gluten y sin gluten

Frutas, verduras y legumbres

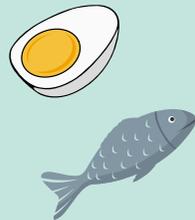


Durante el primer año, evitar verduras de hoja verde

Proteínas

Evitar pescados grandes como:

Emperador
Cazón
Lucio
Atún rojo
tintoreta



Lácteos

No dar leche animal hasta los 12 meses

No dar yogur ni queso hasta los 9 meses



Ofrecer agua
a partir de los 6 meses

No existe un orden rígido
para introducir los alimentos

¿Cómo puedo ofrecerle los alimentos?

Purés



Chafados



Palitos Blandos



Combinados



No retrasar la introducción
de diferentes texturas más allá
de los 8 o 9 meses

Introducir nuevos alimentos
con una separación
de varios días

El bebé decidirá
cuánta cantidad comer