



Alimentación entre 4 y 5 meses

Entre los 4 meses y medio y 5 meses:

- Lactancia materna o biberón de leche de inicio tipo 1.
- Lactancia materna o biberón de leche de inicio tipo 1.
- Fruta triturada ó lactancia materna ó biberón tipo 1.
- Lactancia materna o biberón de leche de inicio tipo 1.
- Lactancia materna o biberón de leche de inicio tipo 1.
- Lactancia materna o biberón de leche de inicio con cereales sin gluten (opcional).

Entre los 5 meses y medio y 6 meses:

- Lactancia materna o leche de continuación tipo 2.
- Lactancia materna o leche de continuación tipo 2.
- Verdura triturada más lactancia materna o leche de continuación tipos 2.
- Fruta triturada o lactancia materna.
- Lactancia materna o biberón de leche tipo 2 con cereales sin gluten.

Fruta:

- Preparar una papilla con ½ manzana, ½ plátano, ½ pera, el zumo de una mandarina o ½ naranja.
- La fruta es mejor que sea madura, no añadir azúcar. No añadir galletas hasta al 8º mes.
- Evitar la introducción de frutas tropicales y todo tipo de frutas rojas (fresas, moras...).
- Si el niño no quiere la fruta al inicio se le puede ofrecer la leche que tomaba.

Cereales:

- Preparar el biberón con la misma cantidad de leche que acostumbra a tomar el niño y añadir 2,3 ó 4 cucharadas de cereales. Si lo toma en papilla se le puede añadir más para que quede un poco más espesa.

Verduras:

- Preparar un puré con patata, zanahoria ó calabaza, judía verde, cebolla y calabacín, todo hervido o al vapor (aprox. de 200 a 250 gramos).
- Utilizar el caldo de las verduras que aporta sales minerales y añadir aceite de oliva en crudo, no añadir sal.
- Evitar verduras como la coliflor, espinacas, acelgas... hasta los 18 meses.
- La introducción de los nuevos alimentos se hará poquito a poco para evitar intolerancias y para que se acostumbre progresivamente, si un alimento no es bien tolerado se ha de esperar un tiempo prudencial y volver a intentarlo.



Alimentación de los 6 a los 9 meses

De 6 a 7 meses:

- Lactancia materna o biberón de leche de continuación tipo 2 con cereales (opcional)
- Triturado de verduras con **pollo, pavo o ternera** (aprox. 20 a 30 gr.) +lactancia materna de postre o producto láctico adaptado (opcional).
- Fruta triturada + lactancia materna.
- Lactancia materna o biberón con leche de continuación tipo 2 con cereales.
- Lactancia materna o biberón de leche de continuación tipo 2 (esta toma solo si se despierta durante la noche).

De 7 a 8 meses:

- Introducción de la **pescado blanco, cerdo o potro magro** en el triturado de verduras alternando con el pollo o ternera (aprox. 30 gramos).
- **Se** puede ofrecer un trozo de pan o galleta.
- Según la estación del año se pueden introducir otras frutas como: albaricoque, ciruelas, melón, uvas (peladas), melocotón.

De 9 a 10 meses

- Se puede dar el **yogurt natural** sin ser adaptado y sin añadir azúcar.

Fruta:

- Preparar un triturado con ½ manzana, ½ plátano, ½ pera, el zumo de una mandarina o ½ naranja.
- La fruta es mejor que sea madura, no añadir azúcar.
- Si el niño no quiere la fruta al inicio se le puede ofrecer la leche que tomaba.

Cereales:

- Preparar el biberón con la misma cantidad de leche que acostumbra a tomar el niño y añadir 2,3 ó 4 cucharadas de cereales. Si lo toma en papilla se le puede añadir más para que quede más espesa.

Verduras:

- Preparar un triturado con patata, zanahoria ó calabaza, judía verde, cebolla y calabacín, todo hervido o al vapor (aprox. de 200 a 250 gr.)
- Utilizar el caldo de las verduras que aporta sales minerales y añadir aceite de oliva en crudo, no añadir sal.
- Evitar verduras como la coliflor, espinacas, acelgas... hasta los 12 /16 meses.
- No es conveniente dejar las verduras cocidas a temperatura ambiente, mejor guardarlas en la nevera para consumirlas en el día o bien congelarlas

Lácticos de 2 a 3 veces al día, un yogurt equivale a 120 ml de leche.
Se puede ofrecer agua en vaso



Alimentación de los 9 a los 12 meses

A los 9 meses:

- Se puede introducir la yema del huevo siempre cocida, y de manera progresiva, primero un cuarto, a la semana siguiente la mitad y más tarde entero. Se puede añadir al triturado de verdura con pollo o pescado un par de veces a la semana.
- El huevo entero (con la clara) no se introduce hasta los 12 meses.
- Se pueden añadir legumbres (sin piel) al triturado de verduras con carne, la introducción se hará de manera progresiva de una a dos veces por semana.
- Se le puede dar un poco de cena como sopa de fideos, sémola...

A los 12 meses:

- Se puede introducir de manera progresiva el cordero (sin grasa), el jamón cocido y el pescado azul de tamaño pequeño.
- Se podrán dar las legumbres con piel, bien cocidas.
- Se puede introducir la leche de crecimiento.

Esquema de alimentación:

- Desayuno (7-9 h): lactancia materna o leche de crecimiento con cereales-papilla.
- Comida (12-13 h): todo tipo de caldos ó triturados de verduras con carne, pescado o yema de huevo, de postres fruta o yogurt o lactancia materna.
- Merienda (16-17h): triturado de fruta ó yogurt natural sin azúcar (es preferible la fruta).
- Cena (20-21h): papilla de cereales con gluten o un triturado de verduras como a la comida pero variando la proteína (si al mediodía carne a la noche pescado).
- Resopón: biberón de leche ó lactancia materna (opcional).

Recomendaciones generales:

- No hay que forzar al niño a comer.
- No añadir azúcar ni dar zumos de fruta envasados para evitar la aparición de caries.
- Los triturados se pueden hacer más grumosos para acostumbrar a nuevas texturas.
- La lactancia materna se puede ofrecer como postre después de las comidas en que sea posible.



Alimentación de los 12 a los 24 meses

Desayuno (7-9 h):

- Lactancia materna o leche con cereales o pan o galletas.
- Es recomendable seguir utilizando formulas adaptadas de leche (tipo 3 o de crecimiento)
 - pero puede introducir la leche pasteurizada de vaca entera.

Comida (12-13 h):

- Puré de verduras+pollo+fruta.
- Lentejas con arroz+1/2 huevo duro (rallado)+compota de manzana y pera.
- Caldo de pollo con pasta pequeña+pavo+ yogurt.
- Verduras con patata hervida+carne picada de ternera+fruta.
- Arroz de verduras+cordero a la plancha+fruta.
- Crema de calabacín+pescado blanco (puede ser congelado)+flan.
- Macarrones (cortados pequeños)+carne de ternera picada+fruta.
- Crema de garbanzos+pollo+yogurt.

Merienda (16-17h):

- Queso fresco con compota.
- Yogurt natural+ una pieza de fruta (pueden ser todas las variedades).
- Pan (la miga)+jamón dulce cortado muy pequeño o con queso fresco.

Cena (20-21h):

- Caldo de verduras con pasta muy pequeña+pescado blanco.
- Crema de calabaza+pollo.
- Verdura con patata pequeña+huevo duro (rallado).
- Sopa de pescado con sémola de arroz+lenguado o filete de gallo al vapor.
- Crema de verduras con dos quesitos.
- Caldo de pollo con pasta muy pequeña+tortilla a la francesa o huevo revuelto.

Resopón:

- Si está acostumbrado a tomar leche se le puede ofrecer evitando los cereales.

Recomendaciones generales:

- Se puede añadir un poco de sal a las comidas.
- Se pueden dejar los alimentos a pequeños trozos para masticar i fomentar la salida de los dientes
- No abusar de azúcar, evitar los zumos de fruta envasados i la bollería de todo tipo.
- Evitar los alimentos que puedan atragantar hasta los 3 años: frutos secos, caramelos duros, bastoncitos de pan...
- No forzar la alimentación del niño.
- A partir de los 2 años es recomendable retirar los hábitos de succión como el biberón y/o chupete.