



# ¿MI PEQUE PUEDE COMER ESTO?

0 - 3 AÑOS



## 1 ¿Qué alimentos puede comer un bebé de los 0 a los 6 meses?

Los niños hasta los 6 meses de edad se alimentan mediante la lactancia materna exclusiva y a demanda, o en su defecto, de leche de fórmula para lactantes.

A partir de los 6 meses, se recomienda introducir otros alimentos que ayuden a satisfacer las necesidades nutricionales que tiene el bebé y que la leche materna o de fórmula, por sí solas, no pueden satisfacer.

**A este proceso se le llama Alimentación Complementaria.**

## Pautas generales de alimentos aptos y no aptos para las edades de 0 a 3 años

Descubre de qué manera puedes introducir los alimentos en las ingestas de tu bebé y qué alimentos son recomendables o no aptos para los niños y niñas de entre 0 y 3 años de edad.

2

## ¿Cuándo está preparado/a para la Alimentación Complementaria

- Cuando muestra interés por los alimentos.
- Cuando se mantiene sentado/a con apoyo y es capaz de mantener la cabecita estable.
- Cuando no tiene reflejo de extrusión: cuando no saca la lengua para expulsar alimentos.
- Cuando coordina el coger un alimento y llevárselo a la boca.
- Cuando ya muestra saciedad retirando la cara o haciendo gestos cuando no quiere comer más.



La **alimentación complementaria** es el proceso en el que se empiezan a introducir otros alimentos y líquidos además de la leche materna, con tal de satisfacer nutricionalmente al lactante a partir de los 6 meses de edad.

3

## ¿Qué alimentos puede comer un bebé entre los 6 meses y los 12 meses de edad?

### EVITAR

#### El azúcar, miel, y edulcorantes

En todos los alimentos que preparemos para el bebé.

#### Sal

También es conveniente evitar la sal en la preparación de las comidas, y evitar del mismo modo ofrecer alimentos excesivamente salados.

#### Encurtidos y conservas

Los alimentos encurtidos (con vinagre) y conservas, no están recomendados como alimentos para la introducción en bebés.

#### Leche de vaca

No incluiremos leche de vaca antes de los 12 meses.

### A INCLUIR

#### Hortalizas y verduras

Zanahoria, cebolla, puerro, judía verde, calabacín, calabaza, tomate...

#### Cereales

Arroz, pasta pequeña, pan, cereales de bebé sin azúcar, patata, legumbres bien cocidas...

#### Proteínas

Carne (20-30g/día) o pescado (30g/día) sin espinas, o un huevo pequeño/día.

#### Frutas

Plátano, manzana, pera, fresa, mandarina, sandía, melón, melocotón...

#### Grasas saludables

Aceite de oliva virgen extra.

### A TENER EN CUENTA



La **mejor técnica** de cocción para verduras y hortalizas es el **vapor** (menos pérdida de nutrientes).

Los alimentos con **gluten** pueden introducirse **a partir de los 6 meses**.



Se pueden incorporar **alimentos integrales** (pan, pasta, arroz), aunque es aconsejable **consultar** con vuestro profesional de la salud.

Se puede empezar a ofrecer **agua** al bebé **a partir de los 6 meses**, a demanda.



La **alimentación complementaria no sustituye la leche materna**: se sigue con la lactancia a demanda.

Se puede empezar con **Baby Led Weaning (BLW)**, dando trozos al bebé, o bien con **purés** o **triturados**, o un mix de BLW y purés.



Tu **profesional de la salud de referencia** te guiará en todo el proceso. **¡Sigue sus recomendaciones!**



## ¿Puedo darle pan?

A partir de los 6 meses de edad, se recomienda el pan integral sin sal, y de textura blanda. Esto quiere decir que hemos de asegurarnos que se haya hecho con una harina de cereal integral, a la que no se haya añadido sal, y que no sea duro.

El pan de barra, si no está duro, puede mordsquearlo y machacarlo, podría ser también una opción. Aún y así, es recomendable acompañar este pan con alimentos que lo humedezcan y le ayuden a tragar:

- Pan con tomate
- Pan con purés de legumbres, como el hummus
- Pan con aceite de oliva virgen extra
- Pan con crema de cacahuete



4

¿Qué alimentos puede comer un bebé a partir de los 12 meses de edad?

## EVITAR

### Atragantamientos

En general, vamos a evitar hasta los 3 años de edad, alimentos que puedan provocar riesgo de atragantamiento, y son aquellos que por su tamaño y forma o por la dificultad de masticación pueden provocar taponamiento de las vías respiratorias. Algunos ejemplos: uvas enteras, avellanas o frutos secos...

### Fuentes de microorganismos patógenos

Evitaremos también dar carnes, pescados, alimentos a base de huevo o mariscos que estén poco cocinados o que se hayan preparado con mucha antelación.

También los quesos poco curados a base de leches crudas. Estos alimentos pueden ser fuente de ciertos microorganismos patógenos (que conllevan riesgo para la salud).

## A INCLUIR

### Leche de vaca

Podemos introducir la leche de vaca y todos los productos derivados (yogur, queso...).

### Otras técnicas de cocción

A partir de este momento, es recomendable también empezar a adaptar la alimentación del bebé al tipo de alimentación de la familia: variar tipos de cocción.

## ¿Cuánto ha de comer?

Es recomendable respetar las señales de saciedad del niño/a, por ello, evitaremos técnicas de distracción o centrarnos en querer que acabe todo lo que hay en el plato.



5

## ¡Con la leche materna también puedes hacer recetas!



Una buena manera de adaptar recetas tradicionales a los bebés, es utilizar otros ingredientes que puedan tomar.

Uno de estos ingredientes es la leche materna, que sustituye en este caso, la leche de vaca.

6

## Mejora su alimentación sustituyendo ingredientes



- Copos de avena triturados, en vez de harina refinada de trigo.
- Puré de fruta (manzana, plátano...) en vez de azúcar.
- Cremas de frutos secos o legumbres (crema de almendras o de cacahuete sin azúcares ni sal) en vez de frutos secos enteros.
- Frutos secos triturados en vez de frutos secos enteros.

Con estos ingredientes puedes preparar unas galletas de avena adaptadas a bebés.

También puedes hacer muffins (magdalenas) sin necesidad de usar azúcar. Recuerda, si el bebé tiene más de 12 meses y ya toma lácteos, puedes incluir leche de vaca. Si tu bebé sigue una alimentación vegetariana, puedes sustituir la leche por bebidas vegetales sin azúcar añadido.



7

## ¡Hazlo bonito!

Comemos por los ojos, ¡y los niños y niñas más! Por lo tanto, es importante una buena presentación de los platos.

Puedes distribuir los ingredientes por colores, o crear dibujos con los alimentos. **¡Será un momento divertido y acrecentará su interés!**