

CALENDARIO DE INTRODUCCION DE NUEVOS ALIMENTOS EN LA DIETA:

A los 4 meses: introduciremos la papilla de frutas en la nutrición del bebe, no se le añadirá galleta ni cereales.

A los 5 meses: se introducirá la papilla de pollo con verduras, estas pueden ser de cualquier tipo incluyendo la hoja verde.

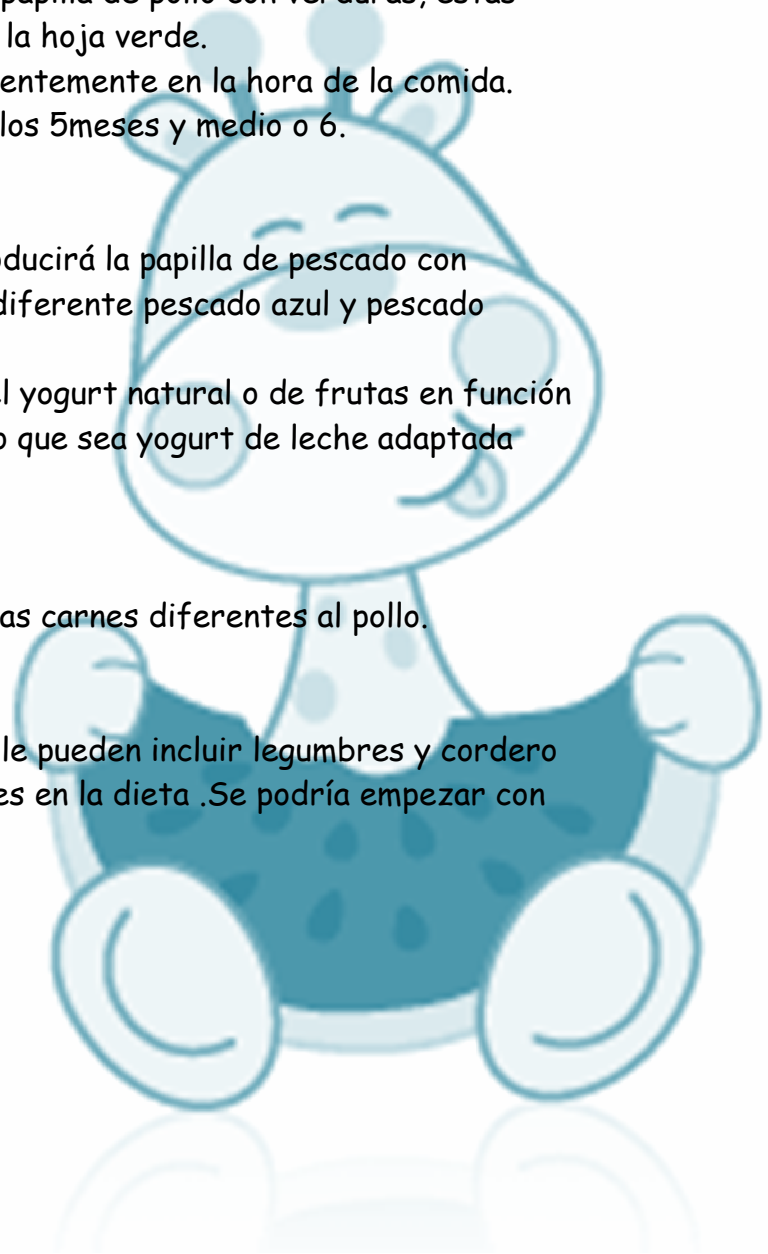
Esta papilla la incluiremos preferentemente en la hora de la comida. Posteriormente se añadirá la ternera a los 5 meses y medio o 6.

A los 6 meses y medio: Se introducirá la papilla de pescado con verduras, se puede tomar de manera indiferente pescado azul y pescado blanco y se le dará en la cena.

A esta edad se le puede incluir el yogurt natural o de frutas en función de los gustos del bebe, **NO** es necesario que sea yogurt de leche adaptada (tipo mi primer danone)

A los 7 meses: Se ofrecerá otras carnes diferentes al pollo.

A los 8 meses: A esta edad, se le pueden incluir legumbres y cordero con verduras siendo estas fundamentales en la dieta. Se podría empezar con el huevo en la dieta.



*En niños que estén siendo alimentados con lactancia materna, la introducción de los alimentos se retrasara un mes, empezando con la fruta a los 5 meses y así sucesivamente.

Mantendremos este ritmo de alimentación hasta el año y medio que introduciremos la leche de vaca en la dieta, la consistencia de la comida variara en función del niño y de su dentición de manera, que ira pasando del triturado al semitriturado o semisólido y sólido.

La leche es un alimento complementario, no obligatorio por lo que no es necesaria una cantidad mínima de leche que los niños tienen que tomar al día ya que se puede suplir las necesidades de calcio con yogures y quesos.

Con estas pautas de alimentación se le intenta establecer unos horarios de comidas que son los que posteriormente va a mantener. Un horario orientativo de comidas puede ser:

Desayuno: 9h

Comida: 12-13 h

Merienda: 16-17h

Cena: 20-21h

