



Tabla de alimentación para bebés de 0 a 12 meses

TRANSICIÓN A SÓLIDOS A PARTIR DE 9 MESES →

	0 A 5 MESES	6 MESES	7 MESES	8 MESES	9 MESES	10 MESES	11 MESES	12 MESES	MÁS DE 1 AÑO
Leche materna	Exclusiva	Lactancia siempre a demanda							
Leche de fórmula	Etapa 1	Etapa 2 (leche de continuación)							
Frutas		Manzana, pera, plátano, naranja, aguacate, fresa, ciruela, kiwi, mango, guayaba, uva, chayote, tomate, piña...							
Verduras y hortalizas		Patata, calabacín, boniato, calabaza, puerro, zanahoria, brócoli, judías verdes, pimiento, repollo, coliflor...							
Legumbres		Lentejas, lenteja roja, guisantes, garbanzos, frijoles, judías...							
Cereales sin gluten		Arroz, maíz, avena, quinoa							
Cereales con gluten		Trigo, cebada, centeno, sémola, pan, pasta, galletas sin azúcar...							
Carnes		Pollo, pavo	Ternera, cerdo, conejo, cordero						
Pescados		Blancos: merluza, rape, lenguado...	Azules y marisco: sardina, caballa, gambas, pulpo...					Calamar, almejas	
Huevo		Yema cocida	Clara y yema siempre bien cocinado						
Aceite de oliva		Una o dos cucharadas soperas mezcladas con la comida							
Frutos secos		Siempre triturados o molidos: almendras, nueces, manís, avellanas, pistachos...							
Lácteos							Yogur natural, queso fresco	Leche entera, quesos tiernos	
Agua		Entre toma y toma de leche materna si tiene sed							

i Espera entre 2 y 3 días cada vez que ofrezcas un nuevo alimento para detectar posibles alergias.

! Prohibidos hasta los 12 meses: pescados grandes (atún, pez espada, etc), carne de caza, verduras de hoja verde (acelgas, espinacas), tortitas y bebidas de arroz, algas, infusiones, miel, sal y azúcar.

! Prohibidos hasta los 3 años: alimentos con riesgo de atragantamiento (uvas enteras, frutos secos enteros, aceitunas, salchichas en rodajas, caramelos, etc)