



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	Terнера, 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)