

Alimentación complementaria a los 12 meses de vida

A esta edad los niños deben ser capaces de comer los alimentos del resto de la familia adaptados para ellos, en pequeños trocitos y sin sal. La variedad debe ser muy amplia y si se quiere se puede seguir con la lactancia materna.

No se pueden dar alimentos en trozos que sean duros sobre todo si son de pequeño tamaño (frutos secos) o frutas con hueso por el riesgo de atragantamiento. En cambio sí que pueden comer frutos secos triturados.

Se pueden administrar cualquier tipo de verdura, cualquier tipo de fruta y cualquier tipo de carne. El pescado debe ser preferentemente blanco pero se puede dar pequeñas cantidades de pescado azul.

El huevo y las legumbres se pueden dar 1-3 veces por semana y en cuanto a los lácteos debe tomar **aproximadamente 500 ml de leche** al día que puede ser de vaca (entera) o bien de crecimiento (tipo 3). También puede tomar leche de continuación (tipo 2) hasta los 18 meses. En el medio litro hay que contar los equivalentes lácteos que tome (yogures, queso fresco) y también si sigue con la leche materna.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Frutos secos o con hueso o alimentos duros con riesgo de atragantamiento
- Alimentos edulcorados, salados o muy condimentado
- Alimentos muy grasos

Se debe tener en cuenta que estas son las pautas estándar y que pueden ser modificadas por el pediatra según el perfil del lactante.



Para cualquier consulta: 935656000