

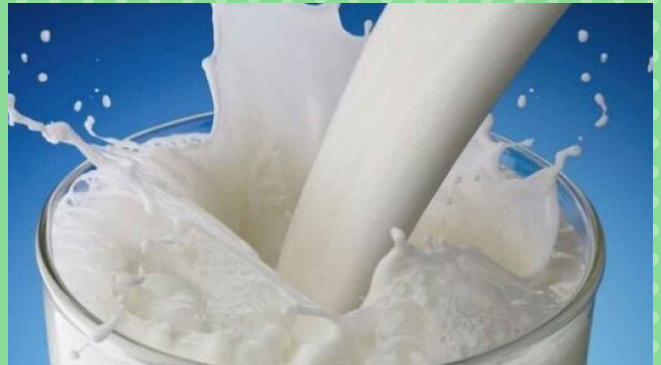
ALIMENTACIÓN BEBÉ DE 6-12 MESES

La leche tiene que seguir siendo la principal fuente nutritiva durante el primer año de vida del niño, con la incorporación y complementación de otros alimentos necesarios que hay que introducir para garantizar una salud, un crecimiento y un desarrollo óptimos.

¿Que incluir?

Aquellos alimentos que podemos incluir en la alimentación del bebé son:

- Hortalizas (zanahoria, tomate...)
- Cereales (arroz, papilla de cereales sin azúcar...)
- Legumbres muy cocidas.



Más alimento

- Carne y pescado 20-30 g/día (desmenuzada y en trozos pequeños, preferiblemente carne blanca, como es el pollo y el pavo, merluza..)
- Frutas (plátano, pera, fresa...)

DATO

En el caso de las frutas, verduras, hortalizas, legumbres, pasta, arroz, pan, etc., las cantidades que se ofrezcan deben adaptarse a la sensación de apetito que manifiesta el niño.

Respecto a los alimentos como la carne, huevos.. es importante limitar las cantidades ya que en nuestro entorno se consumen en exceso, y eso se asocia a un riesgo más elevado de desarrollar obesidad infantil.



BLW

Desventajas:

- Riesgo de atragantarse
- Posible falta de obtención de los nutrientes (debido a que el niño no come suficiente)

BLW

¿Qué es?

Alimentación autorregulada por el bebé, consiste en alimentar al bebé combinando sólidos con la lactancia a partir de los 6 meses. Es decir: ofrecerle alimentos sólidos, y no triturados, en el momento de la introducción de la alimentación complementaria.

Ventajas:

- Desarrollo psicomotor
- Favorece desarrollo de su autonomía
- Evita problemas de transición a los sólidos
- Aprende a diferenciar sabores

REFERENCIAS

Incluye todas las fuentes de información en esta sección.