

LAS ETAPAS DE LA ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ

Desde el momento del nacimiento del bebé y durante todo su ciclo vital la **alimentación** juega un papel imprescindible para asegurar un **desarrollo** equilibrado y prevenir la aparición de enfermedades crónicas en el adulto.

0-6 meses Leche materna



- ✓ Satisface todas las necesidades de nutrientes y agua
- ✓ **Exclusiva:** No necesita ningún otro líquido o sólido
- ✓ Durante los 40 primeros días: Mínimo 8 tomas o más
- ✓ **Funciones motoras:** Búsqueda, succión y deglución
- ✓ En caso de imposibilidad de lactancia materna: Fórmulas infantiles

Se debe permitir que el bebé tome la cantidad que necesite, sin forzarle a terminar los biberones y a demanda, aunque no sea "la hora"

4-7 meses Alimentos semisólidos, purés y papillas



- ✓ Reflejo de masticar, mayor fuerza de succión
- ✓ Movimientos reflejos de la lengua
- ✓ Mantiene la cabeza erguida
- ✓ Empieza a llevarse las manos a la boca

Verduras



zanahoria, patata, calabacín

Frutas



plátano, manzana, pera cocida

Cereales sin gluten



arroz, maíz, mijo

Agua



introducirla como bebida

8-12 meses Alimentos sólidos, picados o desmenuzados



- ✓ Chupa la cuchara con los labios
- ✓ Comienza a morder y masticar
- ✓ Movimientos laterales de la lengua
- ✓ Movimiento de la comida hacia los dientes
- ✓ Habilidades motoras finas y buen control muscular
- ✓ 3 comidas al día con 2 aperitivos en los intervalos

Derivados lácteos



yogures enteros y quesos tiernos

Frutas y verduras



trituradas

Pescado sin espinas



merluza y gallo

Carnes picadas



pollo, solomillo, lomo de cerdo

Cereales sin gluten



y en pequeñas cantidades con gluten

Huevo cocido



se puede comenzar con la yema y luego probar con la clara

12-24 meses Menú familiar



- ✓ Masticación con movimientos rotatorios
- ✓ Estabilidad de la mandíbula

- **Comidas familiares**
- **Leche materna** más cualquier alimento que consuma la familia en el marco de una alimentación variada y equilibrada