

# La alimentación del bebé y del/la niño/a pequeño/a

---

## Leche y otros productos lácteos

La lactancia materna es el alimento recomendado para los bebés. Hasta los 4 – 6 meses, la leche materna o las fórmulas para bebés son suficientes. Tras la introducción de los alimentos se puede continuar con la lactancia materna todo el tiempo que así lo deseen la madre y el/la niño/a.

- A partir de los 6 meses: se puede añadir una pequeña cantidad de yogur natural en el puré de frutas o de leche de vaca (entera o semidesnatada) en la papilla.
- A partir de 1 año: 3 porciones por día (1 porción = 100 ml de leche de vaca o de cabra, o de yogur, 15 g de queso duro o 30 g de queso blando).

---

## Bebidas



- Agua y tisanas caseras sin azúcar, así como otras bebidas con moderación. Se deben evitar las bebidas azucaradas dado que estas provocan caries dentales y favorecen la obesidad.
  - Se deben suprimir los biberones de leche por la noche una vez que el/la niño/a ingiere toda la cantidad durante el día.
-



## Verduras

En función de la temporada: zanahoria, calabacín, hinojo, calabaza, lechuga, colinabo, nabo, remolacha, espinaca, endivia, berenjena, acelga, brócoli, tomate, col, puerro, judía, espárrago, etc.

---



## Almidones

Solo a partir del 5º mes y como máximo del 7º mes se deben introducir los almidones. Se empieza con la patata y se va variando con la papilla de cereales (mijo, trigo, espelta, avena, etc.), pasta, pan y arroz.

---



## Fruta cruda o cocida

En función de la temporada: plátano, manzana, pera, albaricoque, melocotón, melón, ciruela, bayas, etc.

---



## Materias grasas

Añadir preferentemente aceite de colza o de oliva crudo sobre los alimentos cocidos (1-2 cucharillas al día).

---

## Fuentes de proteínas

Carne (pollo, ternera, vaca, caballo, etc.), pescado (trucha, solla, halibut, gallineta, sardina, salmón, pescado local, filete de perca, etc.), legumbres (lentejas, garbanzos, alubias rojas, etc.).

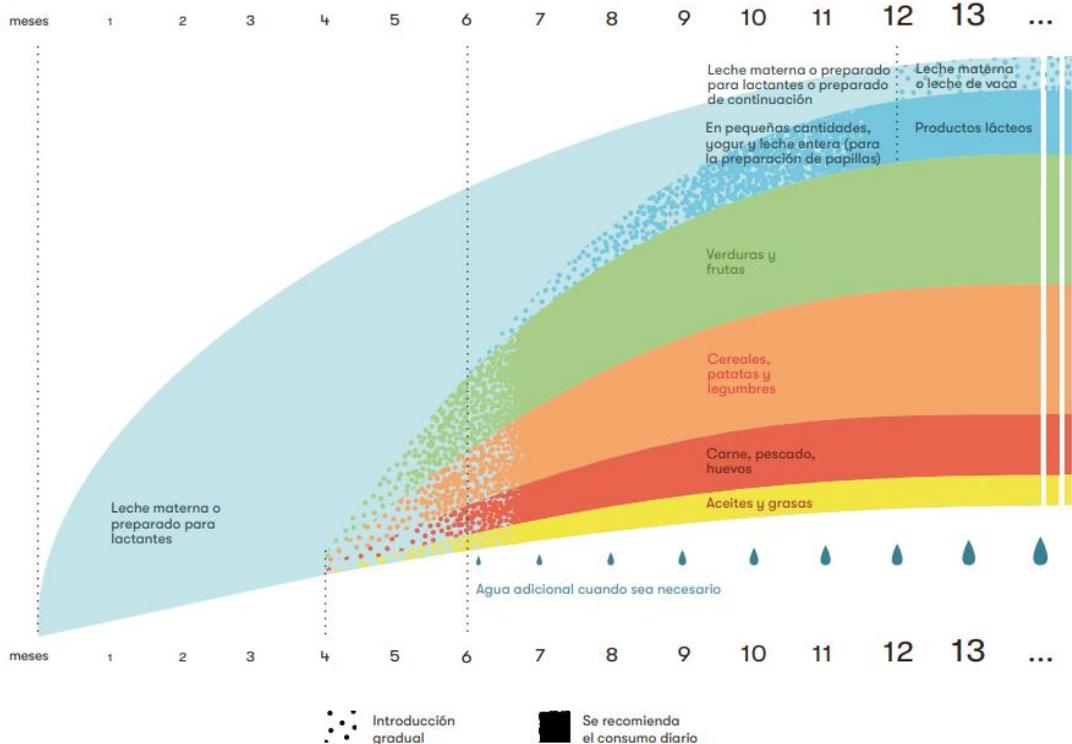
- A partir de los 6 meses es necesario empezar a introducir carne o pescado, huevo (cocido), tofu o productos a base de soja. Empezar con 1 cucharilla al día de la fuente de proteínas hasta llegar aproximadamente a 1 cucharada sopera al día.



### Importante

- Es indispensable un suplemento de vitamina D desde el nacimiento. Pasado el primer año, se debe hablar con el pediatra para adaptar la dosis.
- La alimentación del bebé no debe ser ni salada ni azucarada. No obstante, se puede condimentar con hierbas aromáticas o especias. Cuidado con la sal contenida en ciertos alimentos como, por ejemplo, en el cubo de caldo.
- Pasado el primer año, si se debe utilizar sal, prioricen la sal yodada y fluorada.
- La introducción de los alimentos se hará de manera progresiva.
- La textura de los alimentos evoluciona con la dentición y las ganas del/la niño/a. Se le puede ofrecer comer alimentos blandos con las manos.
- La cantidad de alimentos consumida por un/a niño/a puede variar de un día al otro sin que sea preocupante.
- El/la niño/a tiene su lugar durante la comida familiar tan pronto como sea posible.
- Por razones de equilibrio alimentario, se evitarán las preparaciones grasas (fritura, embutidos, etc.).
- Los purés se pueden conservar 24 horas en la nevera o dos meses en el congelador, como máximo. Para calentarlos, se deben priorizar los recipientes de vidrio, acero inoxidable, cerámica, etc.
- Para más información: [www.bonappetitlespetits.ch](http://www.bonappetitlespetits.ch)

# Introducción de los alimentos a los lactantes



© Oficina Federal de Seguridad Alimentaria y Veterinaria OSAV, Sociedad Suiza de Alimentación SSA, Asociación Suiza de Pediatría, 2018



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section 4 VO 1816 Wjo  
Fédération Suisse de Sages Femmes



unisanté

Centre cantonal de médecine générale et santé publique - Lausanne