

La alimentación del bebé

6 meses a 2 años



Lectura
fácil



María Teresa Ferrando Lucas

Pediatra y Neuropediatra del Servicio de Pediatría
del Hospital Universitario Quironsalud Madrid
y Hospital Universitario Quironsalud San José

AFANIAS


Entre nosotras

fundación





Créditos

La alimentación del bebé.
© Área de Mujer de Afanias, 2019

Edición y distribución
“Entre Nosotras” - Area de Mujer AFANIAS

Información y bibliografía
María Teresa Ferrando Lucas,
pediatra y neuropediatra
mteresa.ferrando@quironosalud.es

Adaptación y validación de textos
Espacio Fácil de Afanias

Diseño y maquetación
Yesser publicidad

© Logo europeo de lectura fácil: Inclusion Europe
Más información en www.easy-to-read.eu



De los seis meses a los dos años

El bebé empezará a con nuevos alimentos a partir de los seis meses.

El bebé probará nuevos alimentos de uno en uno cada cinco días.

Por ejemplo:

Si un día empieza a comer manzana, cinco días después podrá a empezar a comer pera.

Esto es para comprobar si algún alimento da alergia al bebé.

No puedes añadir ni azúcar ni miel al biberón.

Mes seis

El bebé empezará a comer verdura, carne y fruta en forma de papilla.

Empieza con purés de patata y zanahoria.

Después puede empezar con otras verduras como: puerros, judías verdes, acelgas, calabaza, calabacín, tomate y cebolla.

La primera carne que comerá el bebé será pollo.

Puedes añadir pequeñas cantidades de pollo al puré de verduras con una cucharada de aceite.

Las primeras frutas que puede comer el bebé son naranja, manzana, pera y plátano.

Puedes añadir la fruta a la leche con cereales.

Durante este mes no puedes añadir sal, azúcar o miel a las papillas.

Mes ocho

El bebé empieza a comer cereales con gluten como trigo, avena, cebada o centeno.

El bebé empezará a tomar yogur.

El bebé empezará a comer otras carnes: ternera, cordero, pavo, vaca y conejo.

Hay que empezar con pequeñas cantidades de carne para que el bebé se acostumbre al nuevo sabor.

Del mes nueve al mes once

El bebé empezará a comer pescado blanco como merluza, rape, lenguado o bacalao.

El bebé empezará a comer poco a poco yema de huevo cocida.

Primero comerá un cuarto de yema. Es decir, una vez cocida la yema, córtala en 4 trozos y le das al bebé sólo un trozo.

Unos días después, le puedes dar media yema y más adelante la yema entera.

El bebé empezará a comer purés de lentejas.

Mes doce: el primer año de vida

El bebé podrá comer el huevo completo.

El bebé podrá empezar a comer pescado azul como atún, salmón, boquerón o sardina.

El bebé puede empezar a comer las espinacas, la col y el brócoli.

Los purés de frutas empiezan a tener pedazos de fruta para que el bebé empiece a masticar.

Mes dieciocho: año y medio de vida

El bebé puede empezar a beber leche normal, leche entera.

El bebé puede comer todo tipo de legumbres.

A partir de los dos años de vida, el bebé puede comer de todo, menos frutos secos.

El bebé se puede atragantar con los frutos secos.



Últimos consejos

El bebé tiene que comer todos los días:

fruta, verdura, pan, pasta o patata y medio litro de leche.

El bebé tiene que comer carne o pescado cuatro veces a la semana.

El bebé tiene que comer huevos dos veces a la semana.

El bebé tiene que comer legumbres tres veces a la semana.

Hay que controlar el peso del bebé todos los meses hasta los seis meses.

Desde los siete meses hasta el año de vida hay que controlar el peso cada dos meses.

Tabla de apoyo

Mes uno, dos y tres

Lactancia materna
o Leche de fórmula adaptada



Mes cuatro y cinco

Lactancia materna
o Leche de fórmula adaptada



Cereales
sin glúten



Mes seis y siete

Lactancia materna
o Leche de fórmula adaptada



Cereales sin glúten,
papilla de frutas y
papilla de verduras y carne



Mes ocho

Cereales con gluten,
papilla de verdura
y todo tipo de carne



Yogur
y papilla de frutas



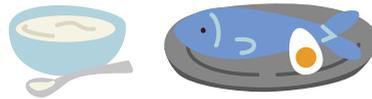
Mes nueve

Yema de huevo,
pescado blanco, lentejas



Primer año

Pescado azul,
huevo entero y papilla poco pasada



Año y medio

Todas las legumbres,
leche entera



Dos años

Comer de todo
en cantidades pequeñas,
menos frutos secos



