

# CALENDARIO DE INTRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS\* HASTA LOS 12 MESES



meses	0-4	4-5	5-6	6	7	7-8	9	9-10	10-11	12	
<b>LECHE MATERNA</b>	Exclusiva	Formando parte de una alimentación variada									
Leche de inicio (Tipo 1)	● Como alternativa a la leche materna										
Leche de continuación (Tipo 2)						● Como alternativa a la leche materna					
Alimento infantil elaborado con leche de continuación fermentada (Tipo 2)						<b>LECHE DE CONTINUACIÓN FERMENTADA (Tipo 2)</b>					
<b>CEREALES SIN GLUTEN</b>	Maíz, arroz, soja tapioca										
<b>CEREALES CON GLUTEN</b>	● Trigo, avena, centeno, cebada, triticale										
<b>FRUTAS</b> (Grupo 1)	Zumo de naranja	Naranja, plátano, manzana y pera. Peladas y trituradas									
<b>FRUTAS</b> (Grupo 2)									Sandía, melón, uva		
<b>VERDURAS</b> (Grupo 1)	Zanahoria, judía verde, calabacín, calabaza, puerro										
<b>PATATA</b>	Añadida al puré de verduras										
<b>CARNES</b> (Grupo 1)	Pollo, cocido y triturado										
<b>CARNES</b> (Grupo 2)						Ternera	Cordero y jamón york. Puré o trocitos				
<b>HUEVO COCIDO</b>									● 1º yema	Tortilla	
<b>PESCADO BLANCO</b>									● Merluza, gallo, lenguado, halibut		

\*Calendario orientativo elaborado por especialistas en nutrición infantil. Siga siempre las recomendaciones de su pediatra.

## ● RECOMENDACIÓN

**La leche materna es el mejor alimento para tu hijo** en los primeros 6 meses de vida.

● PARA EVITAR INTOLERANCIAS Y ALERGIAS RESPETAR LA EDAD DE INICIO DE:

CEREALES CON GLUTEN

HUEVO: Primero la yema y a los 7-10 días la clara.

PESCADO BLANCO

# CALENDARIO DE INTRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS\* HASTA LOS 36 MESES



meses	13	15-16	16	17	18	19	20	21	22	23	24	36
<b>LECHE MATERNA</b>	Formando parte de una alimentación variada											
Leche de continuación (Tipo 2)	● Como alternativa a la leche materna											
Alimento infantil elaborado con leche de continuación fermentada (Tipo 2)	<b>LECHE DE CONTINUACIÓN FERMENTADA (Tipo 2)</b>											
Leche de vaca	● Leche de vaca											
Yoghoures y quesos	Yoghourt tradicional y quesos blandos											
<b>CEREALES</b>	Todos											
<b>FRUTAS</b> (Grupo 1-2)	Naranja, plátano, manzana, pera, sandía, melón, uva											
<b>FRUTAS</b> (Grupo 3)	● Fresas, moras, arándanos											
<b>VERDURAS</b> (Grupo 1)	Zanahoria, judía verde, calabazín, calabaza, puerro											
<b>VERDURAS</b> (Grupo 2)	● Verduras de hoja verde (espinacas, acelga, col) y remolacha											
<b>PATATA</b>	Añadida al puré de verduras											
<b>CARNES</b> (Grupo 1)	Pollo, cordero, ternera, jamón york											
<b>CARNES</b> (Grupo 2)	Embutidos											
<b>HUEVO</b>	Huevo hervido, tortilla y pasta de huevo											
<b>LEGUMBRES</b>	Lentejas, garbanzos											
<b>PESCADO</b>	BLANCO	AZUL (atún, sardina, salmón caballa, arenque)										
<b>FRUTOS SECOS ENTEROS</b>												● Frutos secos

\*Calendario orientativo elaborado por especialistas en nutrición infantil. Siga siempre las recomendaciones de su pediatra.

## ● ESPECIAL ATENCIÓN CON:

La leche de vaca no debe formar parte de la dieta del bebé hasta los 12 meses. Se aconseja su introducción a partir de los 18 meses.

## ● PARA EVITAR INTOLERANCIAS Y ALERGIAS RESPETAR LA EDAD DE INICIO DE:

**FRUTAS ROJAS** (moras, fresas, arándanos, etc).

**VERDURAS DE HOJA VERDE** (espinaca, acelga, col)

**FRUTOS SECOS** (avellanas, almendras, cacahuetes, etc)