

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
LECHE MATERNA	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)						LECHE DE CONTINUACIÓN FERMENTADA (Tipo 2)				
CEREALES SIN GLUTEN	Maíz, arroz, soja tapioca									
CEREALES CON GLUTEN	● Trigo, avena, centeno, cebada, triticale									
FRUTAS (Grupo 1)	Zumo de naranja (4-5 meses); Naranja, plátano, manzana y pera. Peladas y trituradas (5-6 meses)									
FRUTAS (Grupo 2)	Sandía, melón, uva (9-10 meses)									
VERDURAS (Grupo 1)	Zanahoria, judía verde, calabacín, calabaza, puerro (5-6 meses)									
PATATA	Añadida al puré de verduras (5-6 meses)									
CARNES (Grupo 1)	Pollo, cocido y triturado (5-6 meses)									
CARNES (Grupo 2)	Terñera (7-8 meses); Cordero y jamón york. Puré o trocitos (9-10 meses)									
HUEVO COCIDO	● 1º yema (10-11 meses); Tortilla (12 meses)									
PESCADO BLANCO	● Merluza, gallo, lenguado, halibut (10-11 meses)									

*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
LECHE MATERNA	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)	LECHE DE CONTINUACIÓN FERMENTADA (Tipo 2)											
Leche de vaca	● Leche de vaca											
Yoghoures y quesos	Yoghourt tradicional y quesos blandos											
CEREALES	Todos											
FRUTAS (Grupo 1-2)	Naranja, plátano, manzana, pera, sandía, melón, uva											
FRUTAS (Grupo 3)	● Fresas, moras, arándanos											
VERDURAS (Grupo 1)	Zanahoria, judía verde, calabazín, calabaza, puerro											
VERDURAS (Grupo 2)	● Verduras de hoja verde (espinacas, acelga, col) y remolacha											
PATATA	Añadida al puré de verduras											
CARNES (Grupo 1)	Pollo, cordero, ternera, jamón york											
CARNES (Grupo 2)	Embutidos											
HUEVO	Huevo hervido, tortilla y pasta de huevo											
LEGUMBRES	Lentejas, garbanzos											
PESCADO	BLANCO	AZUL (atún, sardina, salmón caballa, arenque)										
FRUTOS SECOS ENTEROS												● 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)