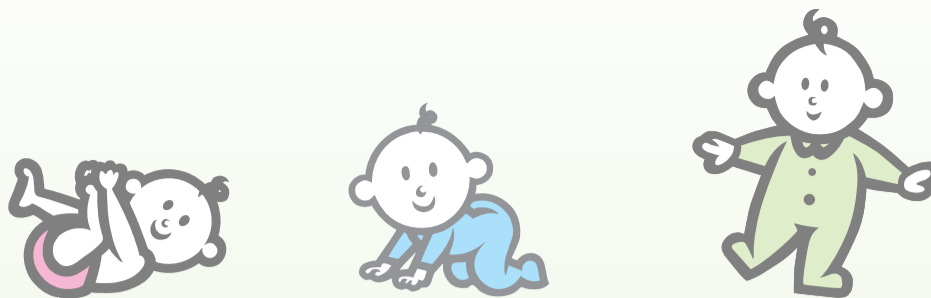


Programa para la introducción de los alimentos



	0 - 4 meses	4 - 6 meses	6 - 8 meses	8 - 12 meses	12-24 meses
Leche*	6 al día	3 al día	2 al día	2 al día	2 al día
Zumos de frutas		Diluido de 10 a 20ml diarios	Diluido de 20 a 50 ml	Diluido de 20 a 50ml diarios	Diluido de 50 a 100ml diarios
Cereales		4 cucharadas soperas (16g) 1 vez al día	5 cucharadas soperas (20g) 1 vez al día	5 cucharadas soperas (20g) 1 vez al día	6 cucharadas soperas (25g) 1 vez al día
Frutas		100g cocinadas en las comidas	130g cocinadas 2 veces al día	130g cocinadas o crudas 2 veces al día	150g cocinadas o crudas 2 veces al día
Vegetales		130g cocinados en las comidas	200g cocinados 2 veces al día	220g cocinados 2 veces al día	250g cocinados o crudos 1 vez al día
Productos lácteos		<i>Generalmente el bebé empieza a ampliar su dieta entre los 4 y los 6 meses.</i>		1/2 yogurt sin azúcar para bebés por la noche	1 yogurt sin azúcar para bebés 2 veces al día 10g de queso 1 vez al día
Carne/Pescado		<i>Sin embargo, es recomendable consultar a su pediatra para decidir el mejor momento para empezar la introducción de sólidos y qué es lo mejor para darle a tu bebé.</i>		15g cocinado y triturado en la comida	20g cocinado y triturado en la comida 30 a 40g cocinado, en trocitos en la comida
Galletas				1 galleta	2 galletas
Arroz Pasta					125g 1 vez al día

*Nota importante: La lactancia materna es la mejor alimentación natural para los bebés. Sin embargo, si Ud. no puede o no lo desea, su pediatra puede aconsejarle una leche infantil.

¿Cuál es la diferencia en la dieta del bebé en sus diferentes etapas?

Etapa 1 0-4 meses

Durante el primer mes de vida, sólo la leche materna o la leche de fórmula está adaptada al sistema digestivo de tu bebé y es ampliamente reconocido que la leche materna es el alimento ideal para el bebé.

Etapa 2 4-6 meses

En esta etapa, la leche constituye el principal alimento en la dieta del bebé aun cuando su sistema digestivo está más o menos suficientemente desarrollado para aceptar otro tipo de comida en lugar de la leche. Alrededor de los cinco meses, el bebé puede ingerir alimentos semi-sólidos gracias a que empieza a mover y coordinar la lengua. No dude en consultar a su pediatra cuál es el mejor momento para la introducción de alimentos sólidos.

Etapa 3 6-8 meses

A los 6 meses, el bebé empieza a masticar, aun incluso, sin tener todavía dientes. En esta etapa de la vida, es cuando empieza realmente la diversificación de la dieta. Poco a poco, puede ayudar al bebé a descubrir nuevos sabores y texturas. La cantidad de leche disminuye con la introducción de otros tipos de comida.

Etapa 4 8-12 meses

La dieta es mucho más diversa y la cantidad de comida sólida o semi-sólida ingerida por el bebé ha incrementado. Ud. puede empezar a darle a su bebé comida en trocitos pequeños.

Etapa 5 Desde los 12 meses

Ahora su bebé es capaz de masticar e ingerir pequeños trocitos de comida. Pero hasta los tres años, las necesidades del bebé son muy específicas. Por ejemplo, es recomendable continuar con una leche de continuación durante este período. Su pediatra puede ayudarle a adaptar la dieta del bebé a sus necesidades.

¿Cómo preparar las recetas de cocina en casa?

Postre de pera a partir de los 8 meses

Una pera madura, pelada y cortada y troceada

- 1 de zumo de manzana biológico
- 1queso fresco con un 8% en grasa
- 1galleta de dentición Babybio

Calentar la pera con el zumo de manzana hasta que se reblandezca. Dejar enfriar. Colar y añadir el queso fresco. Añada una galleta desmenuzada y remueva la mezcla.

Puré con calabaza e hinojo desde 4 meses

- Una calabaza de agricultura ecológica, de noviembre a marzo
- 1/2 hinojo de agricultura ecológica
- Una cucharada de postre de aceite de oliva

Cortar a rodajas, más o menos, un cuarto de calabaza y quítele la piel. Lavar el hinojo. Cortar a rodajas la calabaza y el hinojo en trozos pequeños. Cocinar durante 20 minutos al vapor o hervir en una olla con agua hasta que la calabaza esté cocida. Triturar. Puede apartar entre 80-100g de puré al día y el resto conservarlo en el frigorífico bien tapado o cubierto con film durante 48 h. Añadir una cucharada de postre de aceite de oliva antes de servir el puré.

¿Cómo cocinar sin que los alimentos pierdan las vitaminas y los minerales?

Cocinar al vapor le permite preparar verduras y piezas pequeñas de carne y pescado sin añadir ningún tipo de grasa. Esta forma de cocinar le permitirá también conservar las vitaminas y los minerales. El 35 % de las vitaminas y de los minerales se pierden en el agua durante el proceso de cocción. Por lo tanto, lo mejor es guardar el agua una vez están cocidas las verduras y añadir al puré para conservar las vitaminas y los minerales, y remover hasta conseguir la textura deseada.

