

## **ALIMENTACIÓN A PARTIR DE LOS 12 MESES**

Como norma general y para la socialización del niño, siéntenlo a comer con el resto de la familia, sería interesante hacer que utilizase ya vaso o taza, en vez de biberón. Establecer un horario regular, evitando alimentos entre horas

A la hora de introducir alimentos nuevos conviene hacerlo progresivamente, cada 8-15 días, y al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito.

### **DESAYUNO**

Lo ideal es seguir con leche adaptada (leche 2 ó de continuación) hasta los 18 meses. Aunque si se quiere se puede comenzar con leche entera de vaca UHT o leche de crecimiento (leche tipo 3). Si elige la leche de vaca, se rebajará con agua los primeros días. Se le añadirán cereales, pan o galletas María

### **COMIDA**

Puré de verdura o legumbres con carne de pollo, ternera, conejo, cerdo o pescado blanco (pescado azul a partir de los tres años). De postre puede tomar yogur natural, queso fresco (petit suisse) o fruta en piezas si lo mastica. Ya se pueden utilizar las espinacas y las acelgas, además de todas las otras verduras.

Se recomienda seguir tomando puré hasta el año y medio ó dos años de edad, cuando el niño ya adquiera el hábito de masticar.

La carne de cordero, conejo y cerdo es rica en grasa, por lo que no es conveniente abusar de ellas. Tomarlas una vez a la semana o cada 15 días

Las vísceras (hígados, sesos...) no son recomendables por su alto contenido en grasas. Se puede utilizar la clara del huevo.

### **MERIENDA**

Papilla de fruta ó la fruta en piezas, yogur, jamón cocido, queso, vaso de leche... Se introducirán ya las frutas alergénicas (kiwi, fresa y melocotón).

### **CENA**

Tortilla francesa o de patatas (cocer bien el huevo, no dejarlo nunca crudo), dos ó tres huevos a la semana. Pescado frito o cocido, el pescado azul es recomendable que se retrase hasta los 3 años de edad. De postre: fruta, leche con cereales ó derivados de la leche.

El consumo de embutidos será limitado por su alto contenido en grasas saturadas, colesterol y sal

**¡¡Puede comer de todo, sin abusar de picantes, especias, sal, azúcar, grasas, golosinas..., y por supuesto, nada de frutos secos enteros hasta al menos hasta los 4 años de edad!!**