



Nuevos alimentos a partir de los 6 meses

6º MES

Cereales sin gluten y frutas

7º MES

Hortalizas y verduras, cereales con gluten, pan, pollo y ternera.

8º MES

Pescado blanco.

9º MES

Yogur.

10º MES

Yema de huevo.

1 AÑO

Legumbres y huevo entero.

18 MESES

Pescado azul.

Entre 24 y 36 MESES

Leche de vaca.

Cereales

Los cereales son muy importantes en esta etapa, ya que están formados por hidratos de carbono que resultan una excelente fuente de energía. En las papillas Blevit plus, encontrarás multitud de variedades, que cubren todas las necesidades básicas de tu bebé.



Huevo

Prepararlo siempre cocido, comenzando con la yema. La clara o huevo entero no son aconsejables antes de los 12 meses. A partir del año, se recomiendan como máximo 2 huevos semanales.



Frutas

Las frutas clásicas que primero se introducen en la alimentación de los bebés son las siguientes: manzana, naranja, plátano y pera. Es aconsejable que empieces con dos de ellas y si tu bebé las acepta con normalidad, añadir las otras dos.



Pescado

Debe comenzarse por el pescado blanco, ya que es menos graso y se digiere mejor. Aporta ácidos grasos poliinsaturados omega-3, yodo, proteínas, fósforo, calcio, etc.



Carnes

Aportan sobre todo proteínas. Suelen darse a partir del 7º mes trituradas en cantidades progresivas hasta 30-50 g al día. Normalmente se comienza con pollo sin piel y después ternera, vaca, cordero, pavo y cerdo.



Yogur

A partir de los 8-9 meses, el yogur se va a convertir en un alimento muy nutritivo y sano para tu hijo.



Si quieres más información sobre la alimentación de tu bebé, visita La Salud de mi Hijo en www.lasaludemihijo.com