



PequeRecetas

Tabla de INTRODUCCION DE ALIMENTOS



EDAD	TIPO DE ALIMENTO	EJEMPLOS	RECETAS/PROPUESTAS/ANOTACIONES
NUNCA	Infusiones instantáneas para bebés		Son básicamente azúcar
0-6 meses	Leche materna o de Inicio		Leche artificial: HIDROLIZADA y que lleve Nucleótidos, Prebióticos (fos y gos) y Probióticos
6 meses	Continuar con leche materna o de Inicio		Lactancia a demanda o al menos 500ml/diarios. La leche artificial HIDROLIZADA
	Carnes	Pollo (medio muslo), pavo, conejo o caza.	Magra, sin piel ni grasa, sin sal ni pimienta. Se puede hacer a la plancha antes de añadirla a las papillas (mejor que cocida). Ideas: picarla y rehogarla en aceite. Mezclarla con arroz, patatas, hortalizas
	Legumbres	Tiernas: Guisantes, habas... Otras: Lentejas, garbanzos, alubias...	Sin piel por riesgo de atragantamiento
	Cereales sin gluten	Arroz un poco pasado (y crema de arroz), maíz, tapioca, cereales hidrolizados sin gluten, quínoa, amaranto, mijo...	Papillas de cereales mejor con agua si antes se ofrece el pecho, si no, con leche. Se pueden preparar con caldo
	Frutas	Manzana y pera. Papaya, mango, ciruela... Plátano y melón	Maduras, lavadas y sin piel. Para la Diarrea: manzana (y plátano). Para el Estreñimiento: pera (después naranja y mandarina). Ideas: pera en rodajas muy finitas, un trocito de pulpa de manzana asada, ciruela aplastada...
	Verduras	Zanahoria, patata hervida, judías verdes tiernas (pocas), cebolla, calabacín (sin semillas), puerro, boniato, calabaza, apio, col, coliflor, alcachofa (el corazón)...	Son poco calóricas, se deben mezclar con legumbres, arroz hervido, sémola, tapioca, patata o carne. La col y la alcachofa pueden producir gases. Para la Diarrea: zanahoria rallada, cebolla... Para el Estreñimiento: patata
	AGUA	La leche materna sigue proporcionando agua, pero en caso de comidas de AC ya se debe introducir	Agua con Agua, NO necesita que se le añada nada
	Zumos		NO SE RECOMIENDAN. Excepcionalmente: un máximo de medio vaso al día y no darlos en biberón
	ACEITE	Aceite de oliva virgen	Un chorrito en el puré, sobre todo de verduras
	NO USAR SAL		
	NO USAR AZÚCAR	NO: Azúcar moreno, miel, galletas...	La miel antes del año puede producir botulismo y antes de los 3 años es potencialmente alergénica
7 meses	Introducir Gluten	Un trocito pequeño de pan blandito, 2 macarrones, una cucharada de cereales con gluten... Trigo, avena, centeno o cebada	POCA CANTIDAD! Al principio muy poquito (chupar un poco de pan, una cucharadita de pasta de sopa) durante bastante tiempo y luego ir aumentando. NO dar pasta al huevo
10 meses	Gluten (introducción definitiva)	Trigo, avena, centeno, cebada... pan, pasta, sémola, ...	Pasta sin huevo, sin azúcar y sin leche -mirar la etiqueta-
	Jamón cocido sin polifosfatos		
	La comida ya no debe ser totalmente triturada o chafada		



PequeRecetas

Tabla de INTRODUCCION DE ALIMENTOS



1 año	Leche		Leche materna, leche de vaca o seguir con las leches artificiales
	Otras carnes	ternera, cordero, jamón dulce, cerdo,	Se pueden introducir a los 6 meses, pero son más indigestas. Sin piel ni grasa, sin sal ni pimienta. El jamón dulce con prudencia: lleva sal, azúcar, conservantes y colorantes
	Introducir los alimentos alergénicos	Cítricos: NARANJAS, mandarinas...	
		Frutas de pelo: melocotón, kiwi...	
		Otras frutas: piña...	
		HUEVO	Huevo duro o tortilla. No más de 2 yemas de huevo a la semana
		LECHE de vaca	Leche entera, no utilizar leches desnatadas.
		PESCADO BLANCO: lenguado, merluza, rape, trucha, pescadilla...	Pescado: cuidado con las espinas
			Comidas elaboradas que pueden esconder alimentos alergénicos: croquetas, galletas, paella, empanadillas, salsas de leche, mayonesa, pan de molde, postres (natillas, helados...)...
	Lácticos suaves	Yogures naturales. Cuajadas. Queso tierno o fresco	Yogures sin nata, azúcar o aditivos, pero NO tienen que ser especiales para niños. Queso fresco o parmesano (para aderezar)...
	Otras verduras y frutas	Verdura cruda tierna: Lechuga, tomate... Otras verduras: espinacas, acelgas, maíz dulce, ajo, nabo, remolacha, espárragos... Aguacate	El tomate mejor sin pepitas, se puede sofreír. Se pueden hacer ensaladas. 2 raciones diarias de fruta, una de ellas cítricos. Zumos máximo 50ml/diarios
	Alimentos para masticar	Pan, galletas María...	Darle trozos secos de pan o galletas. Trozos de fruta como manzana o plátano. Pasta gruesa (macarrones...). Galletas María: que no lleven grasas hidrogenadas
	Espicias y otros	pimienta	No conviene acostumbrarlo o abusar (sobre todo de la sal y el azúcar)
15 meses	Cereales de desayuno	Cereales, magdalenas, bizcocho, galletas...	CON POCO AZÚCAR y nunca con azúcar añadido
	Otros		Huevo frito con poco aceite
18 meses	Pescado Azul	Pescado azul: sardina, atún...	Algunas fuentes indican a los 12 meses. Pescado en conserva con aceite bien escurrido
	Otras Frutas	Frutas rojas: fresas, fresones, moras y frutos del bosque,...	
2 años	En términos generales, debe haber adquirido una dieta completa		
	Embutidos	Jamón serrano	SIN ABUSAR
	Marisco	Calamares, mejillones, chirlas, gambas...	MODERADAMENTE
3 años	Alimentos con peligro de atragantamiento	Aceitunas con hueso, caramelos, patatas fritas de bolsa, frutas pequeñas y con pipos	No utilizar estos alimentos por peligro de atragantamiento.
	Frutos secos molidos	Almendras, nueces, avellanas, piñones...	Antes No por motivos de alergia
	Introducir azúcar y grasas	Salsas, embutidos, bollería industrial, etc	La premisa es retrasarlos el tiempo que sea posible por su difícil digestión o alto contenido en azúcares o grasas saturadas
	Introducir la miel	Miel	La miel antes de los 3 años puede ser alergénica
4/5 años	Frutos secos enteros	Almendras, nueces, avellanas, piñones...	No salados, triturados y poca cantidad. Añadir los frutos secos al yogur. Añadir los frutos secos al yogur. Antes NO por el riesgo de asfixia
6 años	Zumos		un vaso diario máximo y excepcionalmente (antes de esta edad, moderar mucho el consumo porque favorece la tendencia a la obesidad, la caries, etc)