

PAUTAS ALIMENTACIÓN BEBÉS

- Alrededor de los 6 meses, cuando el pediatra recomiende introducir alimentos distintos a la leche, se comenzará a dar puré y fruta a los niños y niñas, dejando de forma progresiva la toma de leche, salvo casos debidamente justificados por pediatras. Al niño/a que no coma suficiente, se podrá completar con leche materna o de fórmula, pero si se come todo el puré no será necesario.
- A partir de los 6 meses, tal y como indica la Asociación Española de Pediatría, cuando el bebé esté preparado para tomar alimentación complementaria, será un buen momento para empezar a darle agua.
- Sobre los 8 meses aproximadamente, para seguir avanzando en el proceso de alimentación, se realizará un paso intermedio para pasar del puré a comenzar a probar el menú establecido por la empresa de comedor del centro. Este paso intermedio, consistirá en sacar, antes de que sea triturado, un poquito de la verdura y la proteína hervida para la elaboración del puré. A los niños se les dará su puré y además se les ofrecerá trocitos para probar. También se les dará trocitos de fruta. A partir del año, se incorporará el yogurt.
- El siguiente paso, será darles a probar un poco del segundo plato del menú más el puré. Este paso se dará teniendo en cuenta las características y necesidades que se observen en el bebé, al igual que la información aportada por la familia.
- Si la progresión es buena, se pasará a darles un poquito del primer plato, un poquito del segundo y se valorará completar con el puré cuando sea necesario.
- Para poder llevar a cabo todo este proceso, será necesario que las familias colaboren introduciendo por primera vez todos los alimentos en casa, hasta que alrededor del año, según aconseja Asociación Española de Pediatría se haya introducido todo tipo de alimentos en su dieta, y que exista una buena coordinación entre familia y educadora.