

Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

Image not found

file:///var/www/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la alimentación complementaria

La introducción de la alimentación complementaria es el proceso por el cual se ofrecen al bebé alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de la fórmula infantil, como complemento y no como sustitución de esta.

Las recomendaciones han ido cambiando en los últimos años, siendo en muchos casos diferentes de los consejos recibidos por la generación anterior.

El objetivo de este documento es resumir, de forma general, los conocimientos disponibles en la actualidad acerca de la alimentación complementaria.

Elaborado por el [Comité de Nutrición](#) y el [Comité de Lactancia Materna](#), aborda temas de mucho interés como son:

- Cuándo comenzar la alimentación con otros alimentos además de leche
- Cuándo y como alimentar al bebé prematuro
- Qué alimentos es recomendable utilizar y con qué secuencia
- Cuánta cantidad hay que dar
- Cuándo es recomendable dar alimentos con gluten
- Cuándo dar alimentos potencialmente alergénicos
- Qué es la alimentación dirigida por el bebé (*baby led weaning*) y qué ventajas e inconvenientes tiene

Enlaces para ampliar la información

- [Recomendaciones de la AEP sobre alimentación complementaria](#)

Artículo publicado el 18-1-2019, revisado por última vez el 20-1-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/recomendaciones-asociacion-espanola-pediatria-sobre-alimentacion>