



## Alimentación complementaria en el primer año del bebé



### Los primeros meses solo leche. Después nuevos alimentos, poco a poco

Durante los primeros 6 meses de vida el bebé solamente necesita tomar leche. La materna es la mejor. Porque asegura un crecimiento adecuado, aporta defensas y contribuye al vínculo. Si no ha sido posible la lactancia natural se recurre a preparados para lactantes.

Después, además de la leche, el bebé debe tomar otros alimentos. Las frutas y verduras aportan vitaminas, minerales y fibra. Las carnes, pescados y huevos aportan proteínas y minerales como el hierro.

### Las verduras y legumbres

Pueden utilizarse verduras frescas de temporada o congeladas. Se deben cocer con poca agua y mejor en olla exprés, para aprovechar mejor las vitaminas y minerales que se quedan en el caldo. Luego se trituran, añadiendo un poco de aceite y muy poquita sal.

También se pueden mezclar con arroz, lentejas o guisantes. No hace falta poner muchas verduras diferentes en cada comida. Es preferible que sean 2 o 3, en mezclas similares a las de la comida casera (guisantes con zanahoria y patata, patata con calabacín, garbanzos con calabaza, lentejas con zanahoria...).

La [Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición](#) recomienda no incluir acelgas ni espinacas en el puré antes del año. Si se hace, que sea en muy poca cantidad, conservando el puré en frigorífico si se van a consumir en el mismo día o, si no es así, congelándolo hasta su uso.

Conviene que el puré sea espeso, para que haya mucho alimento en poca cantidad de comida.

Las verduras cocinadas se deben guardar en la nevera si se van a consumir en el día o bien congelarlas si son para otro día. No conviene dejarlas a temperatura ambiente.

### Las frutas

Todas las frutas son buenas. Se puede empezar por una e ir añadiendo nuevas frutas. Aportan vitaminas y fibra. Se puede triturar o aplastar una sola o varias clases diferentes, según el gusto del bebé. No es necesario, pero hay quien añade cereales o galletas. No se recomienda poner azúcar, miel, ni leche condensada.

Algunos bebés prefieren chupar y roer la fruta en trozos, sobre todo a partir de los 8-9 meses, que ya los pueden coger con la mano o comer trocitos pequeños.

Los bebés pueden tomar un poquito de zumo, recién hecho, con vasito y es preferible ofrecerles pequeñas cantidades. Se recomiendan los zumos naturales caseros.

### Las carnes, pescados y huevos

La carne se cuece junto con las verduras a partir de los 6 meses. Se puede utilizar pollo o pavo (sin piel), cordero o ternera. El cerdo se dará un poco más adelante, preferiblemente partes con poca grasa.

El pescado puede ser fresco o congelado, blanco o azul. Puede sustituir a la carne en el puré de verduras. Muchos bebés prefieren saborearlo desmenuzado con los dedos.

¡Atención a las espinas!

El huevo se introduce cocido, primero la yema. La clara y el huevo entero un poco más tarde. Se puede añadir a los otros alimentos, en puré o troceado.

## **Los cereales**

Hay cereales sin gluten (arroz y maíz) y cereales con gluten (trigo, avena, cebada y centeno). Se suele comenzar por los cereales sin gluten. Los cereales con gluten es conveniente darlos sobre los 6 meses, al principio en pequeñas cantidades.

Los preparados comerciales con cereales en polvo se pueden disolver en la leche del biberón, preparar en papilla con leche o añadir a otros alimentos. Los bebés que toman el pecho no necesitan tomar cereales con leche artificial. Se pueden añadir a la fruta o a los purés.

También se pueden dar añadiendo pasta al puré (fideos, sémola, algún macarrón) o dándole a mordisquear una galleta o un trozo de pan.

Mejor que no lleven cacao, ni miel añadidos.

## **Los lácteos**

No deben tomar leche de vaca durante el primer año, pero no quiere decir que no la puedan probar.

## **¿Potito, puré o guiso casero?**

Es mejor apostar por las comidas hechas en casa. Las normales que todos suelen tomar: potajes, guisos, legumbres, menestra, pisto, carne en salsa \* Si la meta es que a los 12 meses ya coma de todo y como todos \* es mejor que se acostumbre pronto. Además los bebés siempre tienen mucho interés por la comida que toman sus padres.

## **En resumen:**

- Recordar que alrededor de los 6 meses se pueden ir dando nuevos alimentos poco a poco, y que hacia el año ya deben haber probado de todo.
- Es recomendable permitir que el bebé tome la iniciativa y coma alimentos de los demás miembros de la familia.
- Es preferible utilizar alimentos cocinados en casa y que el niño vaya comiendo poco a poco los platos caseros.
- Los padres ofrecen los alimentos adecuados, pero la cantidad que toma la decide el niño. Nunca hay que forzarles a que coman o terminen lo que hay en el plato.
- No es necesario añadir apenas sal ni azúcar a la alimentación del bebé en el primer año.
- Hay que tener cuidado con no ofrecerle trozos grandes o de consistencia dura, para [prevenir que se atragante](#).
- La batidora no es imprescindible. Aunque es práctica para hacer purés se debe abandonar al cumplir 1 año de edad.

**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.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

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

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alimentacion-complementaria-en-primer-ano-bebe>