



Leche a partir de los 6-12 meses. ¿Cuánta?



Los bebés se alimentan a base de leche (preferentemente materna), siendo el alimento principal durante el primer año de vida. Hasta los 6 meses de edad los niños solo necesitan leche. A partir de entonces, pueden comenzar a tomar otros [alimentos](#) progresivamente, conforme a las capacidades del bebé y los gustos familiares. Poco a poco, la dieta se hará más variada hasta acercarse entre los [12 y los 24 meses a lo que come la familia](#).

¿Por qué es importante la leche a partir de los 12 meses?

La leche materna es mucho más que un alimento. Además de aportar una tercera parte de las calorías diarias a un niño de 1 a 3 años, protege de infecciones, mejora el desarrollo intelectual y emocional y previene enfermedades a largo plazo. ¡Y suele ser algo agradable para ambas partes! Por todo ello, [es aconsejable mantener la lactancia mientras la madre y el hijo lo deseen](#).

Como alternativa a la leche materna se puede usar leche de fórmula (o de [vaca](#) si tiene más de un año de edad). Supone un buen aporte de calorías para los niños pequeños, en los que puede ser difícil obtener toda la energía a base de alimentos sólidos. Además, es una fuente muy importante de calcio, vitamina D y otros micronutrientes.

Niños con lactancia materna

A partir de los 6 meses es recomendable seguir ofreciendo el pecho a demanda. ¡El pecho sigue siendo el alimento principal! Lo ideal es que el bebé tome pecho unas 4 o 5 veces al día, mejor antes de las comidas. Hacia el primer año de vida se puede seguir ofreciendo a demanda tras las comidas o entre comidas. Si el bebé hace al menos 4 o 5 tomas al día no son necesarios otros lácteos.

Hay familias que se preocupan porque el bebé [come menos de lo esperado](#). Las necesidades van cambiando y, por tanto, el apetito. Es recomendable respetar las señales de hambre y saciedad no sólo en los primeros meses, sino durante toda la infancia. Esto implica dejar que el niño regule la cantidad que toma de cada alimento, sin obligarle. La responsabilidad de los padres o cuidadores es ofrecer alimentos sanos y variados, preferentemente [ricos en hierro](#).

Por último, conviene mantener el suplemento de vitamina D (400 UI al día) mientras el pecho sea la fuente principal de leche.

Niños con lactancia artificial

Para la alimentación del bebé existen en el mercado dos tipos de [preparados para lactantes](#): las llamadas leches de inicio (suele poner un 1 en el envase), que se utilizan desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad, y leches de continuación (leches 2), a partir de los 6 meses. Ambos tipos de preparados pueden encontrarse en forma líquida y en polvo para diluir en agua.

A partir del [año](#) pueden tomar leche de vaca entera o también leche de crecimiento. A partir de los dos años leche de vaca entera o semidesnatada.

Al igual que con los niños que toman pecho, es importante respetar las señales de hambre y saciedad. Por ello, se habla de cantidades aproximadas, que en ningún caso se tomarán como reglas estrictas.

Se recomiendan 2-3 raciones de lácteos al día en niños de 1 a 9 años. Una ración consiste en una taza de leche

(200-250 ml), un yogur (125 g) o 30-40 g de queso curado.

Conviene no tomar más de 500 ml de leche al día como costumbre, si además se consumen yogures o queso, ya que esto puede interferir en la variedad de la dieta, dar lugar a sobrepeso, estreñimiento y anemia por falta de hierro. [Si un niño toma lácteos muchas veces al día](#), estará saciado y será más difícil que tome fruta, verdura o pasta.

¿Y si no quiere tomar leche?

La leche es importante para asegurar la cantidad de calcio y otros nutrientes, aunque no es imprescindible en la dieta. [Si un niño no toma leche](#) se puede aportar el calcio con otros alimentos.

Algunos niños rechazan la leche porque les sienta mal. Esto puede ocurrir porque digieren mal la lactosa, aunque pueden aceptar bien los yogures y el queso.

Artículo publicado el 2-9-2015, revisado por última vez el 29-7-2015

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/leche-partir-6-12-meses-cuanta>