

## CALENDARIO DE INCORPORACIÓN DE ALIMENTOS

A la vista de tanto calendario sin sentido que pulula por ahí, un día me tomé la molestia de elaborar uno. Y ya puestos, hice dos diferentes pero complementarios. Gozas de todo mi apoyo y simpatía si quieres difundirlos por doquier.

CALENDARIO "ORIENTATIVO" DE INCORPORACIÓN DE ALIMENTOS (NO OS LO TOMÉIS AL PIE DE LA LETRA, QUE NO ES UNA SAGRADA ESCRITURA)	
Hasta el sexto mes de vida	<p>Darle sólo leche.</p> <p>Es aconsejable no incorporar nada en la dieta del bebé salvo que:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se siente, mantenga la cabeza erguida.</li> <li>2. Coordine ojos, manos y boca para mirar al alimento, cogerlo y metérselo en la boca.</li> <li>3. Pueda y quiera tragárselo sin problemas</li> </ol> <p>(Es raro que estos tres signos aparezcan antes del sexto mes.)</p>
A partir del sexto mes (poco más o menos)	<p>Si el bebé cumple las tres características descritas en el apartado anterior, le ofreceremos, poco a poco, alimentos típicos del menú familiar (saludable).</p> <p>Evitaremos:</p> <p>Los alimentos sólidos con los que podría ahogarse (ej: cerezas enteras, zanahoria cruda, etc.)</p> <p>Los desnatados</p> <p>Los zumos (no más de medio vaso al día, como máximo)</p> <p>Los lácteos (excepto la leche artificial en bebés no amamantados a demanda)</p> <p>La sal y los alimentos salados (olivas, quesos, embutidos)</p> <p>La miel</p> <p>Las infusiones</p> <p>Pez espada, tiburón, lucio, atún rojo o conservas de atún.</p> <p>Carne de animales cazados con munición de plomo.</p> <p>Las espinacas o acelgas (Si estas dos verduras se incluyen en pequeñas cantidades no hay problema).</p>
A partir del año	<p>Aplicar lo indicado en el apartado anterior, si bien ya podemos añadir una pizca de sal (yodada) a su comida, así como espinacas o acelgas (no más de un plato al día).</p> <p>El bebé ya puede beber leche entera (la que suele comprarse en tetrabrik) u otros lácteos. Si utiliza biberón, es mejor que empiece a sustituirlo por un vaso.</p>

Alimento o grupo de alimentos	Aparición y duración aproximada en la dieta del bebé (Tampoco te lo tomes como un "dogma de fe")				
	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	24 meses - 3 años	3 años en adelante
Leche materna	X	X	X	X	X
Leche artificial (En bebés que no toman leche materna)	X	X			
Cereales – pan arroz, pasta, etc. – (con o sin gluten, frutas, hortalizas, legumbres, huevos, frutos secos chafados o molidos, carnes y pescado (excepto los pescados, carnes y verduras detallados más abajo)		X	X	X	X
Leche entera y derivados lácteos (yogures, queso)			X	X	X
Un plato único de espinacas o acelgas			X <sup>a</sup>	X <sup>a</sup>	X <sup>a</sup>
Cabeza de gambas, de langostinos, de cigalas o el cuerpo de crustáceos similares al cangrejo			X <sup>b</sup>	X <sup>b</sup>	X <sup>b</sup>
Sólidos con los que pueda ahogarse (ej: frutos secos enteros, palomitas de maíz, uvas enteras, etc.)					X
Pez espada, tiburón, lucio, atún rojo o conservas de atún					X <sup>c</sup>
Carne de animales cazados con munición de plomo (desaconsejada en menores de 6 años)					

- No más de 1 plato/día
- No consumo habitual.
- (Máximo 50g/semana, y no consumir ningún otro pescado de esta categoría en la misma semana)

Julio Basulto "Se me hace bola"