

## ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ: LÁCTEOS Y CEREALES

La alimentación complementaria comprende todos los alimentos distintos de la leche o fórmula que integran la dieta del bebé a partir de los seis meses de vida, tales como cereales, frutas, verduras, carnes, etc. Actualmente se recomienda iniciar la alimentación complementaria a partir de los 6 meses.

### Lácteos

El bebe necesita al menos 4 tomas de leche. La lactancia materna se puede prolongar todo el tiempo que la madre o el bebé deseen, hasta los 2 años o más. Si toma leche artificial la cantidad debe oscilar entre 300 y 500 ml de leche al día. Más adelante se pueden ofrecer yogures naturales o queso fresco, si bien para la leche entera de vaca hay que esperar hasta los 12 meses.

### Cereales

Los cereales se pueden administrar al bebé lactante de dos formas:

- Mezclados con la leche materna o con la fórmula artificial, aunque si está tomando el pecho es la forma menos recomendable. No se debe eliminar la toma del pecho sólo para administrar cereales; los bebés amamantados no los necesitan tanto y los hidratos de carbono se pueden introducir en su forma natural como pan o arroz o galletas.
- De forma natural: Arroz en el puré o fideos o pan si el niño o niña puede ya tomar gluten, añadir cereales a la fruta, al puré o a un poco caldo, papillas de cereales líquidas y preparadas en tetra-brick.

Los cereales se le pueden dar al bebé con el biberón o en el plato:

- En biberón: añadir los cereales a la leche caliente y agitarlo bien procurando que no se obture la tetina y que la temperatura sea adecuada.
- En plato: preparar la leche materna o artificial, y añadir lentamente la dosis de cereales removiendo con un tenedor procurando que no se formen grumos.

Apoyo:



Socios:

