



## Recomendaciones para la alimentación en el 1. año de vida

Para asesoramiento nutricional individuo consulta consejero de las madres. Tenemos en cuenta los diferentes niveles de desarrollo y la disposición de su hijo a comer y en conversaciones personales, nos encontramos la composición nutricional óptimo.

Meses	1 a 3 mes	4 mes	5 mes	6 mes	7 mes	8 mes	9 mes	10 mes	11 mes	12 mes	después de 1 año	
	<b>tiempo de amamantar o lactancia</b>		<b>transición a papilla</b>					<b>transición a alimentos solidos</b>				
leche materna / lactancia	<b>leche materna / lactancia</b>											
leche formula	<b>Leche inicial (desde el nacimiento), en caso de riesgo de alergia leche inicial (desde el nacimiento)</b>				<b>mientras su niño crece saludablemente, puede ser alimentado hasta sus primeros 12 meses con leche inicial, cuando sea necesario cambie a fórmula 2</b>							
leche entera									<b>leche entera</b>			
papilla de verduras			poco a poco introducir pequeñas cantidades		<b>zanahorias, papas, calabaza, calabacín, hinojo</b>							
					<b>espinacas, brócoli, coliflor, colirrábano, betarraga/betabel</b>							
					<b>tomates, guisantes, pure de tomate, judía</b>							
					<b>1 cucharadita de aceite de colza, de girasol o de oliva por 100 g papilla de verduras</b>							
papilla de frutas			poco a poco introducir pequeñas cantidades		<b>manzana, pera, frambuesa, melón, plátano</b>							
					<b>damascos, duraznos, uvas, cerezas, ciruelas, cítricos, mango, aguacate/palta</b>							
papilla de cereales, pan			poco a poco introducir pequeñas cantidades		<b>corteza de pan, galletas de arroz, Pancroc, "Zwieback"=pan tostado</b>							
					<b>mijo, espelta, arroz, maíz, trigo, cebada, avena, centeno, pastas</b>							
carne, huevo, pescado			poco a poco introducir pequeñas cantidades		<b>como añadido en la papilla: carne, pescado o huevo</b>							
lacteos			poco a poco introducir pequeñas cantidades							<b>pequeñas cantidades de yogur</b>		<b>quark, queso</b>

**La cantidad de papilla de una comida puede ser muy diferente dependiendo del tamaño del niño y su utilización biológica de los alimentos. Es por lo general 150 a 250g.**