

---

## Alimentación entre uno y seis meses

La leche es el alimento esencial en esta etapa. Se recomienda [lactancia materna exclusiva](#) hasta los 6 meses.

Sobre esta edad se puede complementar la lactancia con alimentos adecuados, oportunos y seguros.

La lactancia materna se aconseja [hasta los 2 años](#) o más, según la madre y el lactante deseen.

### ¿Por qué lactancia materna?

La leche materna es el alimento ideal para el bebé. Es nutritiva, barata y aporta defensas. Establece una [relación afectiva](#) entre madre e hijo. Favorece el desarrollo neurológico del niño. Además [es lo natural](#).

### ¿Cuándo dar fórmula artificial?

Si la madre no quiere o no puede dar lactancia materna, se dará [leche de fórmula](#) hasta el año de edad. Para una correcta alimentación del bebé están en el mercado las leches de inicio. Suele poner un "1" en el envase. Se usan desde que nace el bebé hasta los 6 meses de edad.

### ¿Cómo se preparan los biberones?

Se puede usar directamente [agua del grifo](#), si en su localidad hay buen control sanitario del agua para el consumo humano. Para mayor seguridad, durante los primeros meses de vida, es prudente hervir el agua durante 1 minuto. También se puede usar agua embotellada baja en sales minerales (en la etiqueta debe poner "apta para alimentación infantil").

Todas las leches en polvo se preparan con el agua tibia. La cantidad debe estar bien medida en el biberón. Se añade después un cacito raso de leche en polvo por cada 30 cc (1 onza) de agua.

### ¿A qué se llama alimentación complementaria?

Se llama así a todos los alimentos diferentes a la leche.

La función de la [alimentación complementaria](#) es ofrecer energía y nutrientes adicionales pero sin sustituirla.

La mayor parte de niños aceptarán mejor los alimentos nuevos si al principio toman primero el pecho o biberón y después se le ofrece la nueva comida. No hay que olvidar que el alimento principal en el primer año sigue siendo la leche.

### ¿Cuándo se debe introducir otros alimentos?

Sobre los 6 meses el bebé está preparado para empezar a [comer con cuchara](#). Es el momento adecuado para introducir otros alimentos. Pero nunca es para sustituir a la leche sino para complementarla.

No se recomienda introducir otros alimentos antes de los 4 meses (no presenta el desarrollo madurativo y psicomotor necesario) ni después de los 7 meses (pueden aparecer dificultades para la masticación).

Los nuevos alimentos se deben introducir en pequeñas cantidades, sin forzar.

### **¿Qué alimentos se deben introducir primero?**

No hay razones para establecer un orden ni una cronología exacta en la introducción de los distintos alimentos complementarios. Pero se aconseja empezar con aquéllos ricos en hierro (carne en purés) para prevenir su déficit. Y el resto de forma gradual, separando unos días la introducción de cada nuevo alimento.

### **¿Cuáles son los alimentos ricos en hierro?**

El hierro está sobre todo en la carne. Esta se puede dar añadida a las verduras en forma de puré.

### **¿Cómo introducir los cereales?**

No hace falta introducir leche de fórmula en niños amamantados para preparar las papillas de cereales. Se le puede dar con agua, leche materna, o en las frutas.

El gluten se aconseja introducirlo en pequeñas tomas. Preferiblemente mientras continua con lactancia materna y no después de los 7 meses.

### **¿Y las frutas?**

En pequeñas cantidades, poco a poco. Mejor fruta natural, de temporada, en papilla y con cuchara.

---

**Fecha de publicación:** 2-06-2014

**Autor/es:**

- [Amparo de la Fuente García](#). Pediatra. Centro de Salud "San Andrés". Madrid
- [M<sup>a</sup> Luisa Padilla Esteban](#). Pediatra. Centro de Salud "Orcasur". Madrid

