



A comer con cuchara o con la mano

Alrededor de los 6 meses. Sin obligar.

No hay un orden mejor que otro

La leche es el alimento principal de 6 a 12 meses.

Alimentos

que complementan la leche

Evitar o tener cuidado



Verduras, legumbres, carne, huevo

No verduras de hoja verde grande :

- espinacas
- acelgas
- borraja



Toda clase de frutas



No añadir **sal** ni **azúcar**
No utilizar **miel**



No zumos ni **bebidas azucaradas**



Pescado blanco o azul

- pescadilla
- merluza
- gallo
- salmón...

No pescados grandes del mar :

1. atún rojo
2. pez espada o emperador
3. lucio
4. tiburón



Cereales

- sin gluten : maíz, arroz
- con gluten: trigo, avena

No hay una edad ideal para empezar
Aumentar despacio la cantidad de los cereales con gluten



No **leche de vaca** hasta los 12 meses

