

¿Cómo iniciar la alimentación complementaria?

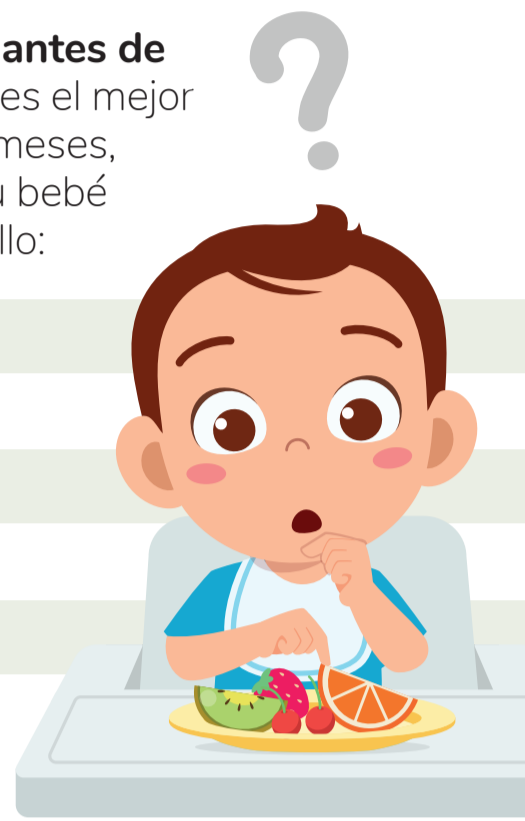
La **alimentación complementaria a la leche** se empieza a los 6 meses, pero para los padres surgen muchas dudas sobre qué darle, cómo ofrecerle los alimentos, etc.



¿CUÁNDO EMPEZAR?

La alimentación complementaria **no se debe empezar antes de los 6 meses** ya que la lactancia, materna o de fórmula, es el mejor alimento antes de esta edad. Una vez cumplidos los 6 meses, puedes empezar en cualquier momento siempre que tu bebé presente estas **señales de que está preparado** para ello:

- 1 Comienza a **prestar atención a tus alimentos**
- 2 Mantiene su **cabeza erguida**
- 3 Se puede mantener **sentado**
- 4 Puede **tomar objetos** con sus manitas
- 5 Acerca cosas a su **boquita**
- 6 Ha **perdido el reflejo de extrusión** (empujar la comida hacia fuera con la lengua)



¿CÓMO OFRECER LOS ALIMENTOS?

- » Los alimentos se pueden ofrecer de dos formas: **triturados en forma de puré** o en **trocitos** siguiendo el método **Baby Led Weaning**.
- » Los dos métodos tienen sus ventajas e inconvenientes, **debes elegir aquel que mejor se adapte** a vuestra familia y las necesidades del peque.
- » Elijas cual elijas, **lo fundamental es no tener prisa y tener mucha paciencia** ya que esta introducción lleva su tiempo.

¿QUÉ ALIMENTOS DARLE?

Desde los 6 meses los bebés **pueden comer prácticamente de todo**: frutas, cereales sin y con gluten, huevos, legumbres, verduras, pescado y carne. Puedes empezar por aquello que prefieras, tan solo **debes seguir una serie de consejos**:

Evitar **alimentos prohibidos para menores de 12 meses** como la miel, el azúcar, la sal, las verduras de hoja verde o el chocolate.

En cuanto al **huevo**, se aconseja **dar la yema y la clara por separado** y dejando pasar unos días entre uno y otro ya que es un alimento muy alergénico, sobre todo la clara.

Si sigues el método BLW, nada de **alimentos crudos peligrosos que puedan causar atragantamiento** como uvas enteras, salchichas, zanahoria cruda, frutos secos enteros.

Deja pasar entre la introducción de un alimento nuevo y otro **al menos 3 días para observar posibles reacciones** alérgicas.

La **leche** (materna o de fórmula) sigue siendo su **alimento principal** en esta transición.

