# Guía de alimentos a partir del sexto mes

**10 de Febrero de 2023**

Tiempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**






## Cereales

- Introducir los **cereales a partir de los 6 meses para permitir la lactancia** materna exclusiva. **Es un error sustituir una toma de pecho por preparados para lactantes** con el único objetivo de dar cereales, ya que puede condicionar un destete precoz innecesario.

- Inicialmente, se puede **añadir en forma de harina a las papas de frutas o verduras** en el caso de lactancia materna o a las papas con leche en el caso de la lactancia artificial.

- Posteriormente, elaborar **platos con alimentos ricos en hidratos de carbono** complejos en la dieta habitual. Por ejemplo, arroz con ternera y zanahoria, puré de tapioca con merluza y guisantes verdes, etc.

- Introducir los **cereales con gluten** preferiblemente **en torno al sexto mes y en pequeñas cantidades**, aunque el período puede oscilar entre los 4 y los 11 meses de edad, según recomiende vuestro equipo de pediatría.

- **Evitar los azúcares añadidos** o los **edulcorantes** en la dieta de los y las lactantes.

- **Se desaconsejan los cereales** en polvo que contengan **miel, cereales malteados o azúcares en su composición**, así como el consumo de zumos de frutas o bebidas azucaradas



Frutas, verduras y legumbres

- Ofrecer **distintas variedades de fruta** de forma progresiva, en función del patrón familiar.

- Comenzar con **pequeñas cantidades de fruta** en cualquiera de las comidas diarias, según la aceptación y el nivel de desarrollo del o de la lactante.

- Preferir la **fruta entera frente a los zumos de frutas** ya que estos acercan una concentración de azúcar mayor y pueden desplazar el consumo de otros alimentos. Aunque sea natural, **no se aconseja la introducción del zumo a través del biberón**.

- **Fomentar el consumo de legumbres** debido a sus propiedades nutricionales, en particular a su riqueza en proteínas. Al principio pueden **añadirse en puré**, sin piel y **poco a poco ofrecerse enteras** como guisos de legumbres con hortalizas y cereales en preparaciones con poca grasa.

- Las **legumbres, aunque son ricos en hierro, representan una fuente menor** de este elemento, dada la difícil absorción del hierro de origen mineral frente al de origen animal.

- **Evitar**, en la medida de lo posible, **una aportación de verduras con alto contenido en nitratos** como las acelgas, la remolacha o las espinacas durante el primero año. Luego, se debe **acercar poco a poco y en pequeñas cantidades**. A los 3 años, conviene **no dar más allá de una ración diaria** de estos vegetales.



Carnes, pescados, huevos y leche

- **Ofrecer diariamente alimentos de este grupo**. Comenzar con **pequeñas cantidades, variando la textura gradualmente**.

- **Fomentar el consumo de pescado** para favorecer un óptimo desarrollo neurológico. **Comenzar por el pescado blanco** en preparaciones sin espinas y poco a poco introducir las especies azules.

- **Limitar el consumo de especies de gran tamaño** como el pescado espada y el atún rojo.

- **El pescado congelado es nutricionalmente similar al fresco.** Los productos ultra-procesados (varitas o "nuggets") no deben formar parte de la dieta infantil.

- **Introducir** en primer lugar la **yema cocida del huevo y más tarde la clara**, siempre en preparaciones en las que aparezca totalmente cuajada.

- Entre los 6 y los 12 meses la **leche materna** sigue siendo el **alimento principal** y el lácteo de elección, por lo que se recomienda mantenerla según demande el o la bebé.

- El **yogur** puede introducirse a **partir de los 8-9 meses, en pequeñas cantidades y la leche de vaca nunca** debe introducirse antes del año de vida.

- **No** es buena práctica **añadir azúcar ni edulcorantes a los derivados lácteos**. La leche condensada no debe formar parte de la dieta, ni siquiera añadida en pequeñas cantidades al puré infantil.

