



Alimentación Complementaria

12 / 24 meses

ESTAMOS
CONECTADOS A TI
Somos fans de la vida



15/01/2020



Alimentación:

- La alimentación del niño en el primer año de vida se basa en la leche materna o artificial, y **se completa con otros alimentos** (alimentación complementaria) con el doble objetivo de satisfacer sus necesidades nutritivas y crear hábitos alimentarios adecuados.
- La lactancia exclusiva cubre los requerimientos del lactante sano hasta los 4-6 meses de edad, momento en el que **se introducirá** la alimentación complementaria.
- Durante el primer semestre de vida el aporte de leche deberá ser como mínimo de **750 mL /día**. Durante el segundo semestre aproximadamente de **500 mL /día**.

Introducción de la alimentación complementaria

12-13 MESES



LEGUMBRES

Se comienza por lentejas. Se deben iniciar en pequeñas cantidades para evitar flatulencia y se pueden añadir al puré de verduras. También pueden darse solas, pero se recomienda hacerlas puré para evitar flatulencia.

12-24 MESES



LECHE DE VACA. Entera.



PART DE **Bupa**