

Alimentación complementaria

Cuándo empezar y qué evitar

DE 6 A 12 MESES

Empieza alrededor de los 6 meses y complementa, no sustituye: la leche sigue siendo el alimento principal el primer año.

Señales de que está listo

- Se sienta con poco apoyo y sostiene bien la cabeza.
- Ya no empuja la comida hacia afuera con la lengua.
- Muestra interés real cuando ve comer.

Las señales van juntas y con la edad. Tener solo una, o tenerlas a los 4 meses, no es motivo para adelantar.

Riesgo de atragantamiento

- Uvas y jitomates cherry enteros: se parten en cuartos, a lo largo
- Nueces, cacahuates y palomitas
- Salchicha en rodajas: se parte a lo largo
- Zanahoria y manzana crudas en trozos duros
- Caramelos, chicles y gomitas

Reglas que no cambian

- Nada de miel antes del año, ni una probadita.
- Sin sal ni azúcar añadida el primer año.
- Siempre sentado, de frente y acompañado. Nunca con pantalla ni en el coche.
- Rechazar comida no es capricho: se ofrece, no se obliga.

¿Quieres la versión completa?

La **guía completa**, gratis, con lo que no cabe en esta hoja:

- Tabla de texturas por edad, con ejemplos concretos
- Las reglas que no cambian: miel, sal, alergénicos y postura al comer

Pídela en masalladelabata.org/recursos

DE DÓNDE SALE

- OMS y UNICEF — Alimentación complementaria del lactante y del niño pequeño · ESPGHAN, 2017.

Material educativo. No sustituye una consulta médica ni indica dosis de ningún medicamento. Ante una urgencia, llama al 911. Puedes imprimirlo y compartirlo tal cual; no está permitido venderlo ni modificarlo.