

Le puedo aconsejar como y que alimentos puede introducir a partir de los 6 meses:

- Lácteos: Debe de tomar medio litro de leche materna o de continuación al día. Si se dispone de yogurtera se pueden preparar yogures caseros a partir de la leche de continuación
- Carnes y derivados: Se pueden introducir alimentos con gluten de forma progresiva. Se puede introducir arroz hervido.
- Frutas: fruta troceada. Se empieza por naranja, manzana, la pera o el plátano evitando fresas o melocotón.
- Verduras y hortalizas: a los 8 meses se introduce el tomate hervido, las coles, repollo, puerro, apio y nabos a partir del 9 mes.
- Grasas: aceite de oliva y de semillas.
- Carnes: a los 6-7 meses la carne de vacuno y el pollo y a los 15 días la ternera. No se deben dar vísceras como el hígado, riñón o sesos.
- Pescados: a partir de los 9 meses se introduce el pescado blanco 1 o 2 veces por semana.
- Huevo: a los 9 meses se puede introducir sin dar en ningún caso la clara cruda.

Alimentos que no se pueden dar:

- Sal, azúcar, miel o cualquier edulcorante.
- Clara de huevo
- Pescado azul
- Frutos secos
- Leche entera de vaca
- Legumbres
- Zumos de frutas industriales o bebidas dietéticas.