

A child is seated at a white table, wearing a white long-sleeved shirt. On the table in front of them is a meal consisting of a white bowl of yogurt, a small white bowl of sliced green apples, a banana, and a purple bowl of cereal. A blue toy car with 'POLICIA' written on it is also on the table. A yellow pouch of SMILEAT baby food is lying on the table. The background shows a window with blinds. The entire image has a light blue overlay.

**SMILEAT**

# Guía de Alimentación Complementaria

Empezar con la alimentación complementaria es toda una aventura y cada camino es igual de válido.  
**No hay un orden establecido para ir ofreciendo alimentos.**



**Se recomienda la lactancia materna (o de fórmula) exclusiva hasta los 6 meses de edad**, administrándola bajo demanda, ya que cubre las necesidades energéticas y nutricionales del bebé.

## Contenidos



**1**

### **Edades recomendadas**

para la introducción de ingredientes

A partir de **6 meses**

A partir de **9 meses**

A partir de **12 meses**

A partir de **+3 años**

**2**

### **Beneficios y recomendaciones**

de los alimentos

**3**

### **Dudas frecuentes y respuestas**

sobre la alimentación complementaria

**1**

## **Edades recomendadas**

### para la introducción de ingredientes

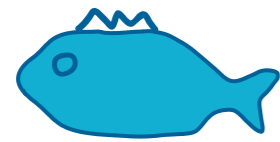
A partir de los 6 meses tu peque ya está preparado para comerse el mundo, pero ¡jojo! **Hay que tener especial cuidado con algunos alimentos por su textura y tamaño de los cachitos** que le demos.

Es el caso de los **frutos secos**, que pueden darse desde los 6 meses siempre y cuando estén bien triturados.

También tendremos **cuidado con las verduras y frutas más crujientes** que necesitaremos cocer antes, como la zanahoria o la manzana.



# A partir de 6 meses



## Pescados

Bacaladilla

Bacalao

Besugo

Congrio

Dorada  
o zapatilla

Lubina  
o róbalo

Merluza

Moro  
o cherna

Perca

Rape

Rodaballo

Trucha



## Verduras

Achicoria

Ajo

Alcachofa

Apio

Berenjena

Boniato  
o batata

Brócoli

Calabacín

Calabaza

Cebolla

Chirivía

Champiñón

Col

Coles  
de Bruselas

Coliflor

Espárragos

Judía verde

Nabo

Patata

Pepino

Pimiento  
rojo

Pimiento  
verde

Puerro

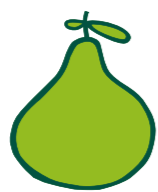
Rábano

Remolacha

Repollo

Tomate

Zanahoria



## Frutas

Aguacate

Albaricoque

Arándano

Breva

Caqui

Cereza

Chirimoya

Ciruela

Coco

Frambuesa

Fresa

Granada

Grosella

Guayaba

Higo

Kiwi

Lima

Limón

Mandarina

Manga

Manzana

Maracuyá

Melocotón

Melón

Membrillo

Mora

Naranja

Papaya

Pera

Piña

Plátano

Pomelo

Sandía

Uva



## Carnes

Buey

Cerdo

Conejo

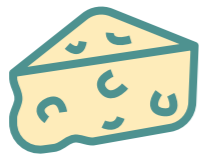
Cordero

Pato

Pavo

Pollo

Ternera



## Lácteos y huevos

Huevos



## Cereales

Amaranto

Arroz

Avena

Cebada

Centeno

Cuscús

Espelta

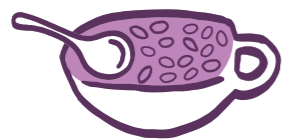
Maíz

Pasta

Quinoa

Trigo

Trigo sarraceno



## Legumbres

Alubia blanca

Alubia pinta

Frijol

Garbanzos

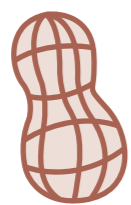
Guisantes

Habas

Lentejas

Soja

Tofu



## Frutos secos

Açai\*

Almendras\*

Anacardos\*

Avellanas\*

Chía\*

Ciruela pasa\*

Dátil\*

Higo seco\*

Nueces\*

Orejones\*

Piñones\*

Pistacho\*

Tahini\*

Semillas de calabaza\*

Semillas de girasol\*

Semillas de lino\*

Sésamo\*

Uva pasa\*

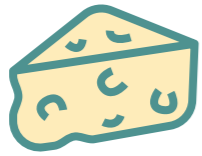


## Espicias

Espicias suaves (canela, orégano...)

**\*A partir de los 6 meses** ya podemos darles frutos secos, **siempre y cuando estén triturados o molidos**, ¡no queremos ningún susto! Para darlos enteros hay que esperar un poquito más, aproximadamente a partir del año.

## A partir de 9 meses

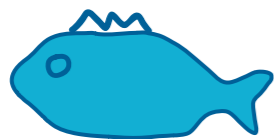


Lácteos  
y huevos

Queso

Yogur

## A partir de 12 meses



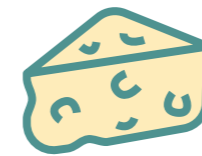
Pescados

Cigalas

Crustáceos

Gambas

Langostinos



Lácteos  
y huevos

Desnatados

Leche de  
vaca entera



Verduras

Acelgas

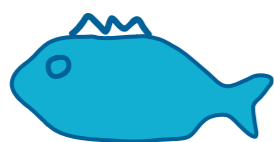
Espinacas



Espicias

Espicias fuertes  
(curry, cúrcuma, pimienta...)

## A partir de 3 años



Pescados

Atún

Conservas

Lucio

Pez espada

Tiburón



Verduras

Borraja

## 2 Beneficios y recomendaciones de los alimentos



### Pescados

#### ¿Qué aportan los pescados en la alimentación complementaria?

Proteínas de alto valor biológico que sirven para construir tejidos del cuerpo (músculos, sangre, piel, huesos) durante su crecimiento.

#### Recomendaciones

- Limitar la cantidad de pescado azul de gran tamaño (pez espada, emperador, cazón, atún...) por su alto contenido en mercurio.



### Verduras

#### ¿Qué aportan las verduras en la alimentación complementaria?

Gran cantidad de agua, vitaminas hidrosolubles como vitamínica C, ácido fólico, vitaminas del complejo B, vitaminas liposolubles como beta carotenos, vitamina A, E y K; minerales donde se destaca el potasio, magnesio y fibra.

#### Recomendaciones

- Priorizar verduras de temporada.
- La mayor cantidad de raciones al día.
- Limitar el consumo de espinacas o acelgas hasta los 12 meses por su contenido en nitratos.



### Frutas

#### ¿Qué aportan las frutas en la alimentación complementaria?

Gran cantidad de agua, vitaminas hidrosolubles como vitamínica C, ácido fólico, vitaminas del complejo B, vitaminas liposolubles como betacarotenos, vitamina A, E y K; minerales donde se destaca el potasio, magnesio y fibra.

#### Recomendaciones

- Priorizar frutas de temporada.



### Carnes

#### ¿Qué aporta la carne en la alimentación complementaria?

Aporta potasio, fósforo, hierro, zinc y vitaminas del grupo B.

#### Recomendaciones

- Preferentemente blanca (pollo, pavo y conejo)
- En menor medida roja (ternera, cordero, cerdo)



## Lácteos, bebidas vegetales y huevos



### ¿Qué aportan los lácteos y huevos en la alimentación complementaria?

Proteínas de alta calidad, lípidos y carbohidratos que proporcionan energía. También aportan calcio y vitamina D, que es fundamental para la absorción del mismo.

#### Recomendaciones

- Se recomienda la lactancia materna (o de fórmula) exclusiva hasta los 6 meses de edad, administrándola bajo demanda, ya que cubre las necesidades energéticas y nutricionales del bebé.

## Cereales



### ¿Qué aportan los cereales en la alimentación complementaria?

Aportan fuente de energía, multitud de nutrientes, vitaminas A, D, E y K; y minerales como selenio, magnesio, cobre o zinc.

#### Recomendaciones

- Para alérgicos al gluten, los cereales y pseudocereales **sin gluten** son el maíz, arroz, quinoa, mijo y trigo sarraceno. Los cereales **con gluten** son: trigo, avena, cebada y centeno.

## Legumbres



### ¿Qué aportan las legumbres en la alimentación complementaria?

Aportan proteína, minerales, vitaminas del grupo B, hierro, fibra y carbohidratos complejos (al igual que los cereales). Además son bajas en grasas.

#### Recomendaciones

- Las legumbres acompañadas de alimentos ricos en vitamina C permiten que se asimile mejor su hierro.

## Frutos secos y semillas



### ¿Qué aportan los frutos secos y semillas en la alimentación complementaria?

Son una fuente de energía, aportan multitud de nutrientes, vitaminas, principalmente liposolubles A, D, E y K; y minerales como selenio, magnesio, cobre o zinc.

#### Recomendaciones

- A partir de 6 meses ya podemos darles frutos secos, siempre y cuando estén triturados o molidos. ¡No queremos ningún susto! Para darlos enteros hay que esperar aproximadamente a partir del año.

## Especias

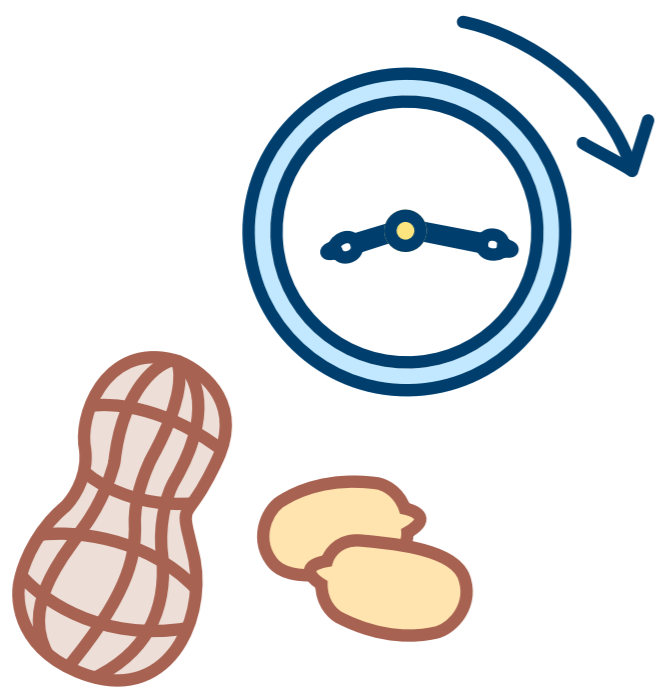


#### Recomendaciones

- Para llevar una dieta saludable desde peques, es importante acostumbrar al paladar al sabor real de los alimentos evitando el azúcar y otros edulcorantes artificiales, especialmente en el primer año.
- Pasa algo similar con la sal como potenciador del sabor, que trataremos de evitar.
- Desde los **6 meses** le podríamos dar **especias suaves** como el orégano o la canela para aportar sabores diferentes.



## 3 Preguntas frecuentes y respuestas



### ¿Cuándo se empieza a dar agua a un bebé?

A partir de los 6 meses.

### ¿En qué orden introducir los alimentos?

No hay un orden establecido para ir ofreciendo alimentos. Lo más importante es **que se ofrezcan de uno en uno y dejando entre 2 y 3 días entre sí para detectar posibles alergias** o intolerancias. Además, se recomienda hacerlo por la mañana o a mediodía (no por la noche) para darnos cuenta en caso de posible alergia.

### ¿Cómo saber si puede empezar ya con la alimentación complementaria?

Te contamos 5 señales a las que debes prestar atención para saber cuándo empezar:

- **Ronda los 6 meses**

Aunque siempre será tu pediatra quien os indique cuándo empezar, la OMS recomienda mantener la lactancia materna en exclusiva hasta los 6 meses.

- **Tiene una sedestación estable**

Se sienta (con apoyo) y mantiene la cabeza erguida.

- **Muestra interés**

Cuando ve los alimentos y comida, muestra interés y abre la boca si se la ofreces.

- **Coordinación visomotora**

Coordina ojos, manos y boca para mirar al alimento, cogerlo con las manos y llevárselo a la boca.

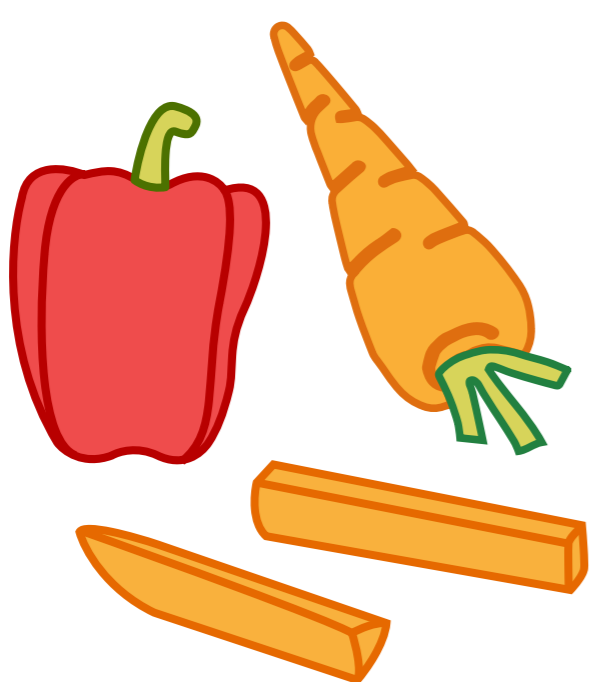
- **Desaparece el reflejo de extrusión**

Puede tragar alimentos distintos a la leche materna, es decir, no los empuja instintivamente hacia fuera con la lengua para evitar ahogarse (reflejo de extrusión).



### ¿Cuándo dar el pecho?

Si te preguntas cada cuánto tiempo debes ofrecer el pecho a tu bebé... **¡Con frecuencia y a demanda!** Cada vez que el niño muestre señales de hambre o busque el pecho.



### ¿Cuánto necesita comer el bebé?

Los papás deciden dónde, cuándo y qué come el bebé, pero es **él quien decide cuánto**. Se deben respetar las señales de hambre y saciedad sin forzar ni obligar a comer.

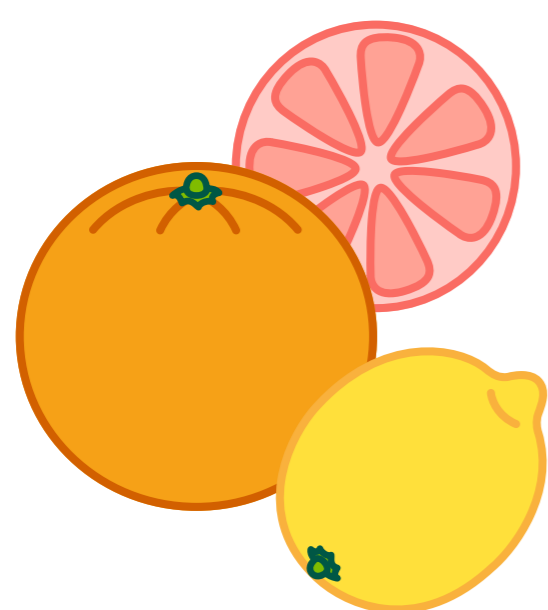
### ¿Cuándo ofrecer los sólidos?

**A los 6 meses el bebé ya está preparado** para comerse el mundo... ¡Ya se mantiene sentado, puede coger comida y llevársela a la boca! Prueba a ofrecerle bastoncitos de frutas y verduras cocinadas y blanditas, es una buena forma de darle autonomía ¡y estará muy entretenido!

### ¿Cómo conservar los alimentos?

Cuando prepares un puré a tu bebé dáselo lo antes posible o sino... ¡A la nevera!

Los alimentos cocinados **no** deben pasar **más de dos horas a temperatura ambiente** o un **máximo de 24 horas en el frigorífico**, así evitarás enfermedades de transmisión alimentaria.



### ¿Qué pasa con los sabores ácidos o amargos de algunas frutas y verduras?

**Si se acostumbra**, es más probable que consuma más esos alimentos a lo largo de su vida y reduce el riesgo de rechazo a probar nuevos alimentos.

### ¿Qué pasa si rechaza algún alimento?

No te preocupes, **sigue ofreciéndoselo** los próximos días/semanas sin presionar. ¡Necesita tiempo para aceptar los nuevos sabores!



## ¿Qué consistencia deben tener los alimentos?

Según va creciendo el bebé los purés **deben ser más consistentes**, añade más o menos caldo de la cocción antes de batir los alimentos para obtener la consistencia deseada y... *Bon appetit!*

## ¿Cuántas comidas debe hacer mi bebé al día?

El número de comidas **depende** de lo energéticas que sean y la cantidad que haya comido a lo largo del día. ¡Es importante que las tomas de alimentos no sustituyan las de leche materna!

## ¿Cómo fijamos la recomendación de edad de nuestros tarritos?

Las recomendaciones acerca de la alimentación complementaria para nuestros peques han evolucionado mucho en los últimos años. Por ello, nos modernizamos constantemente actualizando la edad recomendada para nuestros tarritos **en función de los alimentos que llevan**. Podrás consultarlo en nuestra web y, paulatinamente, en las etiquetas de los productos que tenemos en tiendas.



[www.smileatbaby.com](http://www.smileatbaby.com)



@smileatbaby



smileat



smileatbaby