



El Desdete

Entendemos por **desdete** a la sustitución de una manera progresiva de la leche materna a otros alimentos, hasta que el bebé adopte la alimentación cotidiana de la familia y desaparezca la lactancia materna.

Antes de que nos demos cuenta, nuestro bebé tiene seis meses de vida, y le atraerán los alimentos que papá o mamá están comiendo. No a todos los bebés, el desdete les aparece en la misma edad algunos son antes y otros después, pero por término medio es conveniente que empiece este importante cambio de la alimentación alrededor de los seis meses. ¿Por qué esta edad?, porque su sistema inmunitario estará más avanzado y preparado para empezar con alimentos nuevos. Tenemos que darnos cuenta que la leche materna o de fórmula por sí sola, no pueden proporcionar los nutrientes suficientes que el bebé a esta edad necesita por ejemplo, el hierro.

Introducción de mis primeros alimentos (4 a 6 meses)



Leche	
Cereales	Cereales sin gluten
Purés de verdura y fruta	<p>Verduras: Verduras cocidas a partir de los 6 meses por ejemplo, judías verdes, guisantes...</p> <p>Frutas: Cruda: melón maduro y blando, melocotón, plátano... Cocida: manzanas</p>

De 7 a 9 meses

Frutas (empezar con poco, porque pueden dar dolor de estómago)	Cítricos: naranjas, mandarinas... Kiwis, piña
Pescado	
Cereales con gluten	A partir de 6 meses
Carne	Pollo Ternera...
Huevos	Yema

De 9 a 12 meses

Leche
Yogur natural
Huevos enteros
Jamón de York
Legumbres
Pastas
Sopas

Consultar ante cualquier duda a su pediatra, sobre la alimentación de su bebé.