

# Guía para la ALIMENTACIÓN INFANTIL



La leche materna es el alimento ideal para el lactante sano durante los 6 primeros meses de vida. Si esta no es posible, recurrimos a la lactancia artificial.

A partir de los 6 meses la leche es insuficiente como único alimento para cubrir las necesidades del lactante, por lo que es necesario comenzar con la ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

## MESES



### Después del año:

- Retrasar alimentos alergénicos
- A los 18 meses, pescado azul
- A los 3 años, frutos secos enteros

