

Ablactacion

Se recomienda no iniciarla antes de los 4 meses. Si se inicia a los 6 meses, disminuye el riesgo de obesidad y alergia en el futuro.

Al año la nutriciòn debe de ser basada en alimentos solidos y la leche solo completa.

El primer alimento puede ser: fruta, verdura o cereal.

Hasta el año se da: nueces, cacahuates, carne de cerdo, leche, chocolate y mariscos.

A los 8 meses: trigo, citricos, tomate, miel y pescado.

Si hay antecedentes de alergia es recomendable papilla comercial, pero su desventaja son los conservadores, que es la diferencia de la papilla casera.