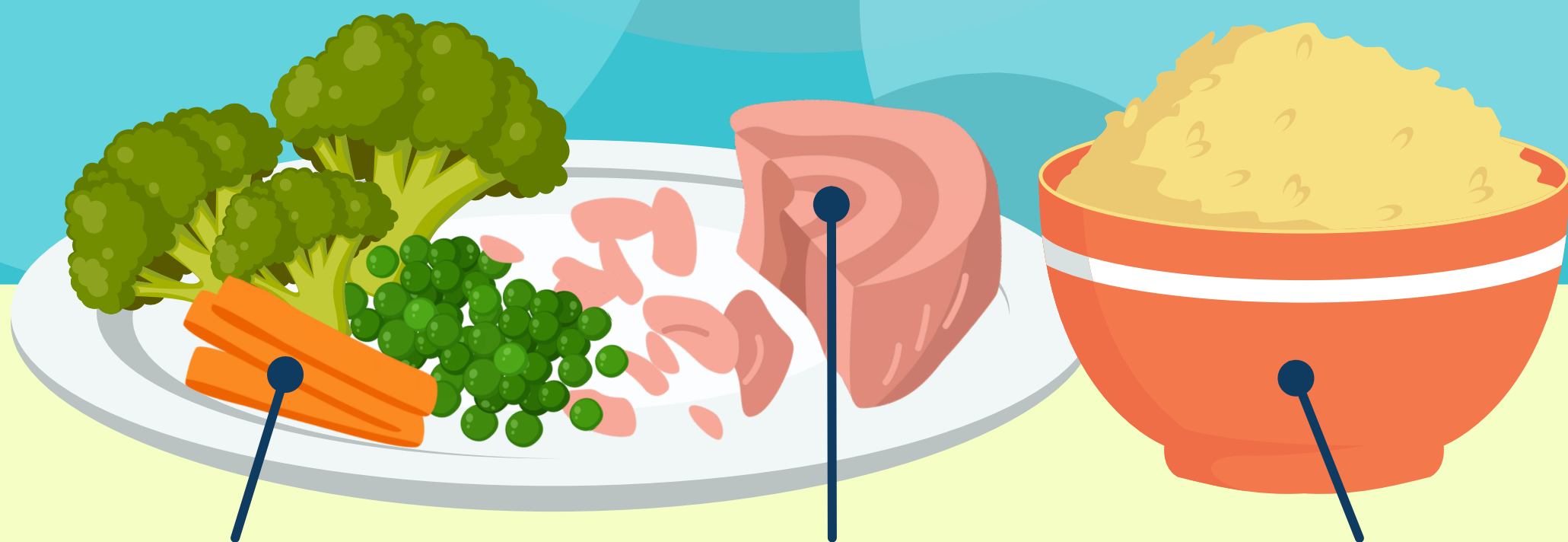


Alimentos familiares al cumplir un año



Entre los 9 y los 12 meses, la mayoría de los bebés pueden disfrutar de comidas familiares adaptadas y alimentarse por si solos con más confianza.

EJEMPLOS DE ALIMENTOS



Verduras variadas cocinadas hasta que estén blandas

Pescado desmenuzado o alubias trituradas para aportar proteínas y hierro

Cereales blandos o pasta de formatos pequeños

Mantén los alimentos blandos y en tamaño de bocado

o córtalos en tiras finas que el bebé pueda agarrar y morder. **Fomenta la autoalimentación y las comidas familiares compartidas siempre que sea posible.** Hacia los 12 meses, la mayoría de los bebés deberían beber principalmente de un vaso en lugar de un biberón.

