



Alimentación complementaria

Este e-book ofrece una guía completa sobre el inicio y desarrollo de la alimentación complementaria, abordando de forma clara y práctica cada etapa del crecimiento del bebé, desde los 6 hasta los 23 meses.

A través de explicaciones sencillas y material de apoyo visual, aprenderás a reconocer las señales de preparación del bebé, elegir los alimentos adecuados para cada edad, y conocer las diferencias entre los métodos tradicionales y Baby Led Weaning (BLW).

Incluye recomendaciones sobre texturas, cantidades, frecuencia de comidas y almacenamiento seguro de los alimentos, así como consejos para identificar las señales de hambre y saciedad. Un material ideal para padres y cuidadores que deseen acompañar de forma segura y respetuosa esta etapa tan importante del desarrollo infantil.

ÍNDICE:

I. Inicio de la alimentación complementaria

- 1.1. Métodos de la alimentación complementaria: Tradicional vs Baby Led Weaning
- 1.2. Importancia de la alimentación complementaria
- 1.3. Señales de la preparación del bebé
- 1.4. Alimentos que debemos tener cuidado
- 1.5. Alimentos con los que se debe iniciar
- 1.6. Señales de hambre y saciedad
- 1.7. Preparación y almacenamiento de los alimentos

II. Alimentación de 6 a 8 meses

- 2.1. Consistencia y textura de los alimentos
- 2.2. Frecuencia y cantidad de comidas
- 2.3. Alimentos que debemos incluir

III. Alimentación de 9 a 11 meses

- 3.1. Consistencia y textura de los alimentos
- 3.2. Frecuencia y cantidad de comidas
- 3.3. Alimentos que debemos incluir

IV. Alimentación de 12 a 23 meses

- 4.1. Consistencia y textura de los alimentos
- 4.2. Frecuencia y cantidad de comidas
- 4.3. Alimentos que debemos incluir

V. Recomendaciones generales