

Calendari orientatiu d'incorporació d'aliments

Aliments	Edat d'incorporació i durada aproximada			
	0 - 6 mesos	6 - 12 mesos	12 - 24 mesos	≥ 3 anys
Llet materna	■	■	■	■
Llet adaptada (en infants que no prenen llet materna)	■	■		
Cereals –pa, arròs, pasta, etc.– (amb o sense gluten), fruites, hortalisses¹, llegums, ous, carn² i peix³, oli d'oliva, fruites seques aixafades o mòltes. Es poden oferir petites quantitats de iogurt i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.		■	■	■
Llet sencera*, iogurt i formatge tendre (en més quantitat) *En cas que l'infant no prengui llet materna			■	■
Sòlids amb risc d'ennuegament (fruites seques senceres, crispetes, grans de raïm sencers, poma o pastanaga crua)				■
Aliments superflus (sucres, mel ⁴ , melmelades, cacau i xocolata, flams i postres làctiques, galetes, brioixeria, embotits i xarcuteria)				Com més tard i en menys quantitat millor (sempre a partir dels 12 mesos)

¹ **Hortalisses:** cal evitar els espinacs i les bledes abans dels 12 mesos (i si se'n donen, que no suposin més del 20% del contingut total del plat) pel seu contingut en nitrats. A partir de l'any i fins als 3 anys, cal que aquestes hortalisses no suposin més d'una ració al dia. Si l'infant pateix una infecció bacteriana gastrointestinal, s'han d'evitar aquestes dues hortalisses. Els espinacs i les bledes cuinats (sencers o en puré), com la resta d'aliments, s'han de conservar a la nevera, o al congelador si no es consumeixen el mateix dia.

² **Carn:** els infants menors de 6 anys no haurien de consumir carn procedent d'animals caçats amb munició de plom perquè causa danys neuronals.

³ **Peix:** pel seu contingut en mercuri, en infants menors de 3 anys, cal evitar el consum de peix espasa, emperador, caçó, tintorera i tonyina (en infants de 3 a 12 anys, limitar-lo a 50 g/setmana o 100 g/2 setmanes i no consumir-ne cap més de la mateixa categoria la mateixa setmana). A més, a causa de la presència de cadmi, els infants han d'evitar el consum habitual de caps de gambes, llagostins i escamarlans o el cos de crustacis semblants al cranc.

⁴ Es recomana evitar la **mel** en infants més petits de 12 mesos pel risc d'intoxicació alimentària per botulisme.