

Algunas sugerencias:

- Incorporá los alimentos de a uno por vez para probar si el niño los va aceptando y detectar posibles alergias.
- Las comidas deben ser espesas.
- Es muy importante que quien alimenta al niño lo mire, le hable y le sonría.
- No utilicés la comida como premio o castigo.

 @msaludtuc

 Ministerio de Salud Pública Tucumán

 www.msptucuman.gov.ar

 Salud Escucha 0800 4444 999

ALIMENTACIÓN complementaria

A los 6 meses tu bebé puede empezar a comer otros alimentos, sin dejar la lactancia que sigue siendo importante hasta los dos años de vida o más.

Estos alimentos deben ser muy nutritivos

¿QUÉ ALIMENTOS INCORPORAR?

A partir de los 6 meses... la incorporación la debes hacer de a poco (una comida por día)

- Papilla de vitina, polenta o puré de papas, batata, zapallo, zanahoria.
- Agregá a la papilla una cucharada de leche en polvo fortificada (o ricota o queso crema)
- Carne sin grasa (de vaca, pollo, cerdo) bien cocida, desmenuzada o rallada, del tamaño de una cucharada sopera.
- Agua hervida y enfriada como bebida.
- No agregués sal (los alimentos tienen toda la sal natural que los chicos necesitan).
- Frutas permitidas: banana, manzana y pera en papilla.

A partir de los 7 meses...

- Papillas de otros vegetales triturados (acelga, pulpa de zapallitos).
- Fideo hervido, arroz bien cocido y hecho puré.
- Yemas de huevo duro (agregada a los purés y otras preparaciones).
- Postres con leche, gelatina.
- Pan ligeramente tostado, bizcochos secos, galletitas dulces sin relleno y vainillas.
- Quesos (cremosos, tipo fresco, de rallar) y yogur de vainilla.
- Dales todos los días una fruta y una verdura de color amarillo, anaranjado o verde oscuro.

OFRECELE SIEMPRE PRIMERO EL PECHO Y LUEGO EL ALIMENTO COMPLEMENTARIO.

Desde los 9 meses hacia el primer año... realizar 5 comidas al día, además del pecho todas las veces que quiera.

- Puede comer todas las frutas frescas bien lavadas y peladas, en trocitos.
- Verduras y cereales en preparaciones (budines o ensaladas cortadas en trocitos).
- Pulpa de tomate (sin piel y sin semilla), espinacas y remolachas.
- Carne (al menos tres veces por semana).
- Huevo entero, bien cocido y picado (puede reemplazar la carne de ese día).
- Pastas rellenas y guisos con pocos condimentos.

EVITÁ DARLE A LOS MENORES DE UN AÑO

- ✗ Frituras, fiambres, hamburguesas, salchichas, chorizos y pescados
- ✗ Salsas elaboradas, caldos de cubitos y sopas de sobres
- ✗ Comidas muy condimentadas o picantes
- ✗ Gaseosas, chocolates, jugos artificiales o hechos con soja.
- ✗ Snacks (papas fritas de bolsa, palitos salados, maní, etc)
- ✗ Ningún té de yuyo
- ✗ Ananá, naranja, kiwi y frutilla
- ✗ Miel (se puede dar a partir del primer año)