

ALIMENTACION COMPLEMENTARIA DEL LACTANTE

EDAD	ALIMENTO	PREPARACION
Hasta los 6 meses	Solo leche	Preferiblemente teta
6 Meses	Cereales	Se añadirán poco a poco a ser posible mientras se mantiene la lactancia materna entre los 5 y los 7 meses. Cualquier tipo de cereal incluidos los que llevan gluten.
	Frutas	Se prepara con frutas maduras: Plátano, manzana, pera y naranjas, o cualquier otra que se consuma en casa. El bebé puede tomar cualquier fruta, incluidas melocotones, fresas, kiwis y las tropicales.
	Puré de verduras	Puede usar: Patata, acelga, judía verde, zanahoria, cebolla, puerro, calabaza, calabacín, apio..... También se pueden introducir las legumbres No abusar de espinacas, remolacha, coliflor, repollo, brócoli y derivados.. Añadirá en el puré carne roja de vaca o ternera, o pollo o pavo, cordero y cerdo la parte magra sin grasa visible. No se echará sal. Pero si una cucharada de aceite de oliva al hervir o en crudo
	Comida	
	Yogurt	Natural cualquiera, a ser posible sin azúcar y no saborizado. Se puede añadir a la papilla de frutas, no es imprescindible tomarlo, sobre todo si está todavía con pecho
	Pescado	Cualquiera blanco o azul. Preferentemente congelado varias veces en semana, sustituyendo a las carnes.
	Huevo	Bien cocida, 2 ó 3 veces en semana. Se debe introducir poco a poco, primero la yema y luego la clara.
12 meses	Leche de vaca	Entera No desnatada ni semidesnatada. Tomará medio litro al día aproximadamente aunque no es una regla inviolable.

MUY IMPORTANTE

Nunca se introducirán leche de vaca antes de los 12 meses de edad.

Nada de sal en purés

Los trocitos se pueden ofrecer desde los 6 meses siempre teniendo en cuenta al niño, no todos son iguales.

Ir introduciendo en las comidas cosas nuevas poco a poco y apreciando que tal le sientan.