

ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

6 meses

Dra. Andrea Aquila
Pediatra



Algunos consejos:

- Vamos a introducir un alimento nuevo cada 2 o 3 días para que el bebe se acostumbre a sabores y texturas, y para identificar reacciones alérgicas.
- **TODAS LAS COMIDAS VAN SIN SAL**, ya que el riñón del bebe no esta listo aun para manejar el sodio.
- **NO VAMOS A DAR NINGUN TIPO DE TE O INFUSIÓN** ya que los niños pueden intoxicarse fácilmente.
- **NO DAMOS MIEL** hasta los 2 o 3 años, por el riesgo de BOTULISMO.
- No damos alimentos en conservas.

- A todo le podemos echar un chorrillo de aceite de maíz o girasol.
- Podemos agregar leche a las preparaciones.
- Para beber ofrecemos agua hervida enfriada. Si vamos a ofrecer agua mineral esta debe ser REDUCIDA EN SODIO. También podemos dar jugo de naranja exprimido sin azúcar.



Orden sugerido de introducción: Almuerzo o Cena...1 sola comida al día.

- Comenzamos con papillas de arroz bien cocido y pisado con tenedor
- Zapallo coreano
- Zanahoria
- Papa
- Batata
- Polenta



Como postre podemos ofrecer futas de estación bien lavadas y peladas, en puré o ralladas.

- Banana sin tronco ni hollejo
- Manzana
- Pera
- Durazno
- Naranja



Recorda...

El momento de compartir la comida es muy importante para tu bebé. Debes estar tranquila, mirarlo a los ojos, dejar que explore con sus manos los alimentos. Tomate todo el tiempo que puedas para que juntos puedan compartir esta inolvidable experiencia.

