

ALIMENTACION COMPLEMENTARIA 7 y 8 meses

Dra. Andrea Aquila
Medica Pediatra



Ofrecemos 2 a 3 comidas al día más el pecho. Orden sugerido de introducción:

- Fideos chicos y finos
- Avena
- Carne de vaca o pollo bien cocida rallada o en trozos muy pequeños
- Papilla de zapallitos verdes, espinaca o acelga.
- Clara de huevo bien cocida y pisada con tenedor o agregada a otras preparaciones.
- Papillas de legumbres bien cocidas y tamizadas sin piel (arvejas, lentejas, garbanzos)



POSTRES....todos caseros a base de maicena y leche

- Flanes
- Crema de maicena
- Arroz con leche

También podemos ofrecerle bizcochos, vainillas o galletas sin relleno.

Pan ligeramente tostado

Yogur entero de vainilla



Es muy importante todos los días una fruta y una verdura

ALGUNOS EJEMPLOS DE ALMUERZOS Y CENAS....



Puré mixto con carne y postre de leche

Carne de vaca desmenuzada o rallada: 1 cucharada sopera.

Zapallo hervido: 1 pocillo de café lleno

Papa hervida: 1 pocillo de café lleno

Aceite: 2 cucharadas tamaño de té

Postre de leche: fécula de maíz con leche o arroz con leche.



Polenta con queso y fruta fresca

- Polenta cocida con leche: media taza
- Queso fresco: 1 cubito
- Aceite: 1 cucharada
- Fruta fresca en puré o rallada



Fideos con pollo y salsa blanca. Puré de manzana

- Fideos cocidos chicos tipo sopa: media taza
- Pollo cocido y desmenuzado: 1 cucharada sopera
- Salsa blanca: 2 cucharadas soperas
- Puré de manzana: 1 pocillo

