Alimentación complementaria de los 9 a 12 meses

Dra. Andrea Aquila

Pediatra

Vamos a ofrecer 3 a 4 comidas al día mas el pecho.

- Ya puede comer todas las frutas frescas, bien lavadas, peladas y en trozos muy pequeños.
- Pulpa de tomate sin piel y sin semillas.
- Verduras y cereales en preparaciones como budines, con salsa blanca, con ricota o en ensalada cortada en trozos muy pequeños.
- Choclo rallado o triturado.
- Pescado teniendo mucho cuidado de retirarle bien las espinas.
- Huevo entero bien cocido y picado o en preparaciones como budines y tortillas. (2 a 3 veces por semana, pueden reemplazar a la carne ese día).

- Pastas rellenas y guisos con pocos condimentos.
- Dulce de batata o membrillo.
- Queso tipo postre como condimento.

Algunos consejos:

- No agregue sal a las comidas.
- Puede si es necesario agregar un poco de azúcar.
- La alimentación debe ser lo mas variada posible,
- NO DAR: fiambres, hamburguesas, carne molida, embutidos, preparaciones compradas, snacks ni papas fritas.

Ejemplos de preparaciones adecuadas en esta etapa:

- Ravioles o canelones de verdura o ricota con salsa blanca.
- Guisos de arroz con pollo.
- Budín de vegetales y carne.
- Ñoquis caseros.
- Verduras revueltas con huevo entero.
- Polenta con salsa blanca.
- Zapallitos rellenos.