

Alimentació complementària als 6-7 mesos de vida

Fins als 6 mesos l'alimentació amb llet materna és suficient per cobrir les necessitats del lactant, però a partir d'aquesta edat s'han d'introduir nous aliments per evitar dèficits nutricionals i per a un correcte desenvolupament del nen.

Aquests aliments han de complementar la llet materna i per tant en la mesura del possible cal seguir donant el pit al lactant i introduir-los a poc a poc en quantitat i freqüència progressiva.

Quan introduïm un nou aliment esperarem 3-4 dies en què el nen s'adapti abans d'afegir un altre i observarem la seva reacció.

ALIMENTS RECOMANATS

FRUITA: Començar amb petites quantitats de poma, pera plàtan i taronja i a partir d'aquí anar afegint altres fruites sempre progressivament i observant la reacció del nen. Inicialment la fruita ha de ser triturada però a mesura que el nen mostri interès es poden donar petits trossos. Per evitar el restrenyiment el plàtan ha de ser madur i la poma bullida en compota.

VERDURA: Es poden administrar qualsevol tipus de verdura amb les excepcions dels espinacs, les bledes i el bròquil pel seu alt contingut en nitrats. Bullir les verdures amb poca aigua i sense sal i acompanyar-les d'aliments proteics (pollastre, carn o peix). Afegir oli d'oliva cru a la verdura quan ja estigui preparat.

CARN /PEIX /OU: S'administren amb la verdura i es pot utilitzar preferentment carn blanca (pollastre, gall dindi, conill) i també carn vermella (vedella), peix blanc (lluç, llenguado, rap) o ou. La quantitat és 30g de carn / peix o un ou petit. Es pot cuinar bullit i triturat amb les verdures i a mesura que el nen ho toleri anar augmentant la consistència i passar a esclafar en lloc de triturar

CEREALS: Començar a introduir cereals amb gluten progressivament. Es poden administrar farinetes de cereals amb gluten fetes amb llet o fer que el nen comenci a menjar pa si té interès. Si ja havia començat a menjar cereals sense gluten barrejarem els dos tipus de cereals i augmentarem progressivament el gluten a les farinetes.

S'ha de tenir en compte que aquestes són les pautes estàndard i que poden ser modificades pel pediatre segons el perfil del lactant .



Per qualsevol consulta: 935656000