

Alimentación complementaria a los 6-7 meses de vida

Hasta los 6 meses la alimentación con leche materna es suficiente para cubrir las necesidades del lactante, pero a partir de esta edad se deben introducir nuevos alimentos para evitar déficits nutricionales y para un correcto desarrollo del niño.

Estos alimentos deben complementar la leche materna y por lo tanto en la medida de lo posible hay que seguir dando el pecho al lactante e introducirlos poco a poco en cantidad y frecuencia progresiva.

Cuando introducimos un nuevo alimento esperamos 3-4 días en que el niño se adapte antes de dar otro y observaremos su reacción.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

FRUTA: Empezar con pequeñas cantidades de manzana, pera plátano y naranja y a partir de aquí ir añadiendo otras frutas siempre progresivamente y observando la reacción del niño. Inicialmente la fruta debe ser triturada pero a medida que el niño muestre interés se pueden dar pequeños trozos. Para evitar el estreñimiento el plátano debe ser maduro y la manzana hervida en compota.

VERDURA: Se pueden administrar cualquier tipo de verdura con las excepciones de las espinacas, las acelgas y el brócoli por su alto contenido en nitratos. Hervir las verduras con poca agua y sin sal y acompañarlas de alimentos proteicos (pollo, carne o pescado). Añadir aceite de oliva crudo a la verdura cuando ya esté preparado.

CARNE / PESCADO/HUEVO: Se administran con la verdura y se puede utilizar preferentemente carne blanca (pollo, pavo, conejo) y también carne roja (ternera), pescado blanco (merluza, lenguado, rape) o huevo. La cantidad es 30g de carne/ pescado o un huevo pequeño. Se puede cocinar hervido y triturado con las verduras y a medida que el niño lo tolere ir aumentando la consistencia y pasar a chafar en lugar de triturar.

CEREALES: Empezar a introducir cereales con gluten progresivamente. Se pueden administrar papillas de cereales con gluten hechas con leche o hacer que el niño empiece a comer pan si tiene interés. Si ya había empezado a comer cereales sin gluten mezclaremos los dos tipos de cereales y aumentaremos progresivamente el gluten en la papilla.

Se debe tener en cuenta que estas son las pautas estándar y que pueden ser modificadas por el pediatra según el perfil del lactante.



Para cualquier consulta: 935656000