

## Alimentación complementaria a los 8 -9 meses de vida

### 8 meses

Debemos seguir con la introducción progresiva iniciada en los 6m y aumentando la variedad y consistencia de los alimentos. Cuando introducimos un alimento nuevo hay que esperar 3-4 días que el niño se adapte y observar la reacción. Si el niño lo permite se pueden administrar trocitos que no sean duros. En la medida de lo posible hay que seguir administrando leche materna.

#### ALIMENTOS RECOMENDADOS

**FRUTA:** aumentar la variedad y observar la reacción del niño. Inicialmente triturada pero a medida que el niño muestre interés se pueden dar pequeños trozos

**VERDURA:** administrar cualquier tipo de verdura con las excepciones de las espinacas, las acelgas y el brócoli por su alto contenido en nitratos. Hay que hervir las verduras con poca agua y sin sal. Añadir aceite de oliva crudo a la verdura cuando ya esté preparada. Si el niño quiere se pueden dar en trocitos pequeños

**CARNE / PESCADO/HUEVO:** se administran con la verdura preferentemente carne blanca (pollo, pavo, conejo) y también carne roja (ternera) o pescado blanco (merluza, lenguado, rape). La cantidad sería 30g de carne / pescado o un huevo pequeño. Se puede hacer hervido y triturado con las verduras y a medida que el niño lo tolere ir aumentando la consistencia. Se pueden empezar a dar trocitos pequeños que el niño coja con la mano si él quiere.

**CEREALES:** preferentemente con gluten en forma de papillas o trocitos de pan. Se pueden añadir galletas en la fruta. Se puede dar también sémola, pasta muy pequeña o arroz en forma de sopa y añadir trocitos de carne o pescado.

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

## 9 meses

Debe seguir con la introducción progresiva de los alimentos y aumentar la variedad y consistencia. Cuando introducimos un alimento nuevo hay que esperar 3-4 días que el niño se adapte y observar la reacción. Si el niño lo permite se pueden administrar trocitos pequeños, que no sean duros. En la medida de lo posible hay que seguir administrando leche materna.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

**FRUTA:** aumentar la variedad y observar la reacción del niño. Inicialmente triturada pero a medida que el niño muestre interés se pueden dar pequeños trozos.

**VERDURA:** administrar cualquier tipo de verdura con las excepciones de las espinacas, las acelgas y el brócoli por su alto contenido en nitratos. Hay que hervir las verduras con poca agua, sin sal y triturarla o chafarlas. Añadir aceite de oliva crudo a la verdura cuando ya esté preparada.

**CARNE / PESCADO/HUEVO:** preferentemente carne blanca (pollo, pavo, conejo) y también carne roja (ternera) o pescado blanco (merluza, lenguado, rape). La cantidad sería 30g de carne /pescado o un huevo pequeño. Se puede hacer hervido y triturado con las verduras y a medida que el niño lo tolere ir aumentando la consistencia. Se pueden empezar a dar trocitos pequeños que el niño coja con la mano si él quiere.

**CEREALES:** en forma de papillas o trocitos de pan. Se pueden añadir galletas en la fruta. Se puede dar también sémola, pasta muy pequeña o arroz en forma de sopa y añadir trocitos de carne o pescado.

**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