

## Alimentación complementaria a los 10 meses de vida

Hay que seguir aumentando la variedad y consistencia de los alimentos. A esta edad conviene que la mayoría de la alimentación ya sea en trocitos. Cuando introducimos un alimento nuevo hay que esperar 3-4 días que el niño se adapte y observar la reacción. Seguir con la lactancia materna en la medida de lo posible.

### 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 cuando ya estén preparadas. Si el niño quiere se pueden dar en trocitos pequeños

**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 dar trocitos pequeños que el niño coja con la mano si él quiere .Siempre sin sal.

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

**LEGUMBRES:** 1-2 veces por semana con verdura o solas .Las lentejas mejor peladas por que la piel es indigesta.

**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