



# Alimentación Complementaria

11 / 12 meses

ESTAMOS  
CONECTADOS A TI  
Somos fans de la vida



15/01/2020



## Alimentación:

- La alimentación del niño en el primer año de vida se basa en la leche materna o artificial, y **se completa con otros alimentos** (alimentación complementaria) con el doble objetivo de satisfacer sus necesidades nutritivas y crear hábitos alimentarios adecuados.
- La lactancia exclusiva cubre los requerimientos del lactante sano hasta los 4-6 meses de edad, momento en el que deja de ser suficiente, por lo que **se introducirá** la alimentación complementaria.
- Durante el primer semestre de vida el aporte de leche deberá ser como mínimo de **750 mL /día**. Durante el segundo semestre aproximadamente de **500 mL /día**.

## Introducción de la alimentación complementaria

### 11-12 MESES



#### HUEVO

Debe introducirse empezando por la **yema cocida**,  $\frac{1}{4}$ , después  $\frac{1}{2}$  y después entera dejando entre cada nueva introducción unos 4-5 días. Se incorporará al puré de verduras. Posteriormente, cerca del año, se introduce **la clara cocida**. No se recomiendan más de 2-3 unidades a la semana.



PART DE **Bupa**