



Alimentación Complementaria

4 ½ / 5 meses

ESTAMOS
CONECTADOS A TI
Somos fans de la vida



Alimentación:

15/01/2020

- 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

4 ½ - 5 MESES



CEREALES SIN GLUTEN (arroz, maíz, soja y tapioca)

Existen harinas de un solo cereal (habitualmente arroz) o diversos cereales (y otros productos como la tapioca). Para preparar la papilla debe utilizarse la leche habitual y añadir la harina necesaria, manteniendo así el aporte de **al menos 500 mL de leche diarios**.

Son menos recomendables, en cambio, los preparados que contienen de origen harina y leche y se preparan con agua, ya que la cantidad de leche efectivamente aportada va a depender de la dilución que se efectúe y contienen además leche entera de polvo; lo mismo ocurre con los cereales con frutas o verduras. Se añaden 1-2 cacitos de cereales (2-3%) en biberón de mañana y noche. Se incrementará progresivamente hasta una concentración aprox de 12% a los 9 meses.



PART DE **Bupa**