



# Alimentación Complementaria

5 / 5 ½ 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

5 - 5 ½ MESES



### FRUTA

Suele **empezarse** con manzana, plátano, pera y naranja, añadiendo más tarde fruta del tiempo. Es preferible evitar fresa, fresón, melocotón, kiwi, frambuesa y moras hasta **después del año** de vida por riesgo de alergia.

Pueden emplearse en **papilla o zumo**, mejor en vaso que en biberón para evitar caries. **No deben endulzarse** con azúcar, leche condensada... y no se incorporan galletas hasta después de los 8 meses, ya que contienen gluten.

Pueden complementarse o alternarse **con leche** tanto materna como artificial. Las frutas deben darse frescas “de la estación”, variadas y batidas. **No deben calentarse**, ya que la fruta pierde sus propiedades. Se dará en la merienda.

Sanitas

PART DE **Bupa**