



# Alimentación Complementaria

6 / 7 meses



ESTAMOS  
CONECTADOS A TI  
Somos fans de la vida



## 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 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

### 6 MESES



**VERDURAS** (patata, zanahoria, judía verde, puerro, apio, calabaza, calabacín)

En un principio los purés deben contener más patata que zanahoria, y poco a poco se irán introduciendo más alimentos. Se recomienda evitar las flatulentas (col, coliflor, nabo) o muy aromáticas (ajo, espárragos) y retrasar la espinaca, remolacha... Hay riesgo de metahemoglobinemia si se conservan las verduras cocidas en la nevera más de 48 horas, por lo que es mejor preparar y tomar.

Sanitas

PART DE **Bupa**

Para su preparación se cuece la verdura unos 10 minutos; es recomendable añadir una cucharada de aceite de oliva al puré. No debe añadirse sal. Deben cocerse con poco agua y aprovechar el caldo de cocción (minerales).

## 6 - 6 ½ MESES



### CARNES

Se introducen en el puré de verduras trituradas y en cantidades progresivamente mayores hasta alcanzar 40-60 gr/día, primero pollo y pavo. Después ternera, vaca, y cordero, procurando que se deshagan totalmente para que no queden restos de hebras que provoquen un atragantamiento en el niño.

Las vísceras (hígado, sesos...) no tienen ventajas sobre la carne magra y aportan un exceso de colesterol y otras grasas, por lo que no se introducirán hasta después de los 2 años.

## 6-7 MESES

Se pasará de la leche de inicio a la de continuación.



### CEREALES CON GLUTEN (trigo, avena, cebada, centeno)

No deben introducirse antes del 6º mes, para evitar las formas severas de presentación de enfermedad celíaca, ni después de los 8-9 meses, ya que ello favorece la aparición de formas larvadas de dicha enfermedad en pacientes genéticamente predispuestos. Se aportan también en forma de pan, galletas, fideos...



PARTE DE **Bupa**