



Alimentación Complementaria

8 / 10 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 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

8-10 MESES



PESCADO

Se introduce **más tarde que la carne** debido a su poder alergénico. Es recomendable empezar por el pescado blanco (merluza, lenguados, gallos) y pasar más tarde al azul. Se añade al puré de verduras, alternando con carne (2-3 veces/semana)



YOGUR

Se introducirá a partir de los **9 meses**.

Sanitas 

PART DE **Bupa**