

Alimentación complementaria entre los 7 y los 12 meses

Para iniciar la etapa de alimentación complementaria a partir de los 6 ó 7 meses, es necesario comenzar a introducir nuevos tipos de alimentos, en forma de puré o papillas de frutas, verduras y carne de pollo o pescado. Lo importante es hacerlo poco a poco, con paciencia dando a probar al bebé un alimento a la vez para observar su reacción y su nivel de tolerancia. Sin embargo, todavía es indispensable, que los **bebés sigan tomando, al menos medio litro de leche materna al día.**

A los 6 meses el aparato digestivo del bebé, de un modo general, ha madurado para aceptar nuevos alimentos, que deben ser ofrecidos con el siguiente orden y las indicaciones del profesional de salud:

A los 6 meses: se introducen las papillas de frutas como manzana, naranja, pera o plátano. Al mismo tiempo se da a probar verduras y hortalizas como papa, zanahoria, alverjas verdes y cereales sin gluten.

A los 7 meses: se da al bebé a probar nuevas verduras y hortalizas que no sean indigestas como el calabacín, el puerro. Al mismo tiempo se pueden añadir carnes blancas como pollo o pavo que deberán ser añadidas al puré, todo triturado.

A los 8 meses: la introducción de carnes rojas. Se añade la ternera alternándola con el pollo en la comida. Según el nivel de deglución del bebé, se puede ofrecer trocitos de alimentos blandos como jamón cocido, papa cocida, para que él se vaya acostumbrando a masticar y a tragar.

A los 9 meses: se inicia una papilla en la cena, con la introducción del pescado blanco, se puede ofrecer de 3 a 4 veces a la semana.

A los 10 meses: se da a probar al bebé una yema de huevo.

A los 12 meses: huevo entero y legumbres.



Programa Mamá mentora en Ciudad Bolívar.

Atención

De esta forma cuando el bebé llegue a los 12 meses, habrá probado prácticamente todo tipo de alimentos. En el video te enviaremos una receta para prepararla en casa.