

ALIMENTACIÓN DE 6 A 9 MESES

6 MESES

Si el niño está tomando lactancia materna exclusiva, el orden de introducción de la alimentación complementaria será primero fruta, y posteriormente verdura y carne.

Suelen hacer 4 tomas al día:

- **DESAYUNO Y CENA**

Lactancia materna ó leche adaptada de continuación (leche 2), con cereales sin gluten. Puede tomarla en biberón ó papilla, espesándola al gusto del niño.

No se deben utilizar papillas lacteadas.

- **COMIDA**

Puré de verduras con carne: se prepara con puerro, zanahoria y patata hervidos sin sal, añadir una cucharadita de aceite de oliva crudo.

Al cabo de dos semanas, se añade un trocito de pollo sin piel (40-50 gr al día), y a las dos semanas se puede alternar con ternera y posteriormente, tras otras dos semanas, con cordero.

Las verduras se deben cocer siempre en el día. No es aconsejable utilizarlas después de 24 horas de cocidas.

Posteriormente (a los 6 ½ ó 7 meses), se pueden introducir otras verduras como judía verde y calabacín.

Las espinacas, acelgas, coles, tomates, remolacha.... no se deben dar hasta el año de edad.

Las vísceras (hígado, sesos...) no son recomendables por su alto contenido en grasas.

- **MERIENDA**

Seguir con la papilla de frutas: Plátano, manzana, pera y zumo de naranja.

No dar pan ni galletas hasta el 7º mes.

7 MESES

Puede comenzar a darle cereales con gluten

El cambio de cereales sin gluten a cereales con gluten se realizara lentamente, sustituyendo cada día un cacito.

No usar cereales que contengan miel o cacao.

Se puede comenzar a añadir a la papilla de frutas galletas tipo María.

A partir del **7º-8º mes** se puede introducir yogur natural adaptado o queso fresco elaborado con leche adaptada, tipo "mi primer yogur" ó "mi primer petit". Dado que existe esta opción, es recomendable no introducir ni el yogur natural ni los petit suisse antes del año de edad

Entre la introducción de un alimento y otro nuevo se debe esperar entre 8 y 15 días.

Tiene que tomar como mínimo medio litro de leche al día. Por ello, es conveniente ofrecer un poco de leche después de la comida y merienda.

NO DAR LECHE DE VACA ANTES DEL AÑO DE VIDA