

DIETA DE 9 A 12 MESES

DESAYUNO Y CENA:

- Continuar igual, con LACTANCIA MATERNA ó/y LECHE ADAPTADA TIPO 2, con CEREALES CON GLUTEN

COMIDA:

- PURÉ DE VERDURAS, con puerro, zanahoria, patata, judía verde o acelga con carne de pollo o ternera.
- Se puede comenzar con la yema de huevo a los 10 meses (se dará siempre cocida, en el puré de verduras y ese día no se le dará la carne). No dar más de dos yemas a la semana. La clara se añadirá a partir del año de edad.
- 10 MESES: comenzar con pescado blanco, se dará cocido con el puré de verduras y ese día no se dará ni yema de huevo ni carne.
- 11 MESES: se puede comenzar a añadir legumbres al puré de verduras: lentejas, habas o garbanzos, una vez a la semana.

MERIENDA:

- PAPILLA DE FRUTAS.