

ALIMENTACION COMPLEMENTARIA PARA SU BEBE

Estas normas sobre alimentación de su hijo son de orientación. Recuerde que cada niño tiene sus propios requerimientos y debe ser siempre el médico quien establezca el régimen más apropiado para su alimentación

Generalmente hasta los 6 meses su niño no necesita más nutrientes que la leche materna, por lo tanto no se apresure en introducir otros alimentos en su dieta.

La introducción de nuevos alimentos se hará de uno en uno y con intervalos de 5 días aproximadamente, con objeto de conocer la tolerancia a los mismos.

A los 6 meses puede introducir cereales como maíz, arroz, avena.

A partir de los 7-8 meses podrá darle con cuchara alimentos cocinados y aplastados como, espinaca, zanahoria, papa, zapallo, fréjol, lenteja y yema de huevo duro. Puede darle frutas aplastadas como guineo, manzana, papaya

Hacia los 9 a 11 continuar con leche materna y a lo anterior añadir yuca, quinua, carnes de pollo, pescado y res. Hasta los 9 meses no introduzca hígado ni sesos. No abuse de la sal.

Procurar que el niño haga siempre al menos cinco comidas al día, más las tomas del seno que quiera

La leche de vaca no se dará hasta el año de edad.

Al año de edad, salvo en circunstancias especiales, se podrá sentar al niño en la mesa con toda la familia.