

RECUERDE

Nunca debe darle a su niño ningún tipo de té de hierbas (paico, anís estrellado, tilo, menta, manzanilla, etc.) pues si bien tienen funciones medicinales en el adulto, al niño le provocan serios trastornos como: convulsiones, diarrea, deshidratación, insomnio, irritabilidad, etc.

Alimentación del lactante en su primer año de vida



Recuerde:
De 0 a 6 meses
lactancia materna
exclusiva



Belgrano 280
Villa María - Córdoba
Tel. (0353) 4535459

Dra. Rami - Mayo 2012

Alimentación del lactante en su primer año de vida



DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD
SECCIONAL VILLA MARÍA



SERVICIO DE PEDIATRÍA OSPIL

6 meses... Ahora puede almorzar!

6 MESES

Comenzar con puré de verduras: PAPA, ZAPALLO, ANQUITO Y ZANAHORIA sin el centro. AGREGAR ACEITE DE MAIZ (SIN SAL). Durante la alimentación dar agua mineral.



6 MESES Y MEDIO

Agregar el PURE DE FRUTAS: MANZANA Y BANANA sin el centro, juntas o separadas. NO COLOCAR MIEL, AZUCAR, KERO O JUGO DE NARANJA. (Comenzar con dos a tres cucharadas por día y luego ir aumentando paulatinamente hasta que lo coma todo).



Por la tarde ofrecerle YOGHURT NATURAL O DE VAINILLA, POSTRE DE MAIZENA.

Almuerzo y Cena!

7 MESES

CARNE: VACA (pulpa, cuadril o lomo) POLLO, CONEJO, HIGADO (Se puede rallar).

FIDEOS: Con MARGARINA, ACEITE O CREMA, 1 cucharada.

ARROZ: Con MARGARINA, ACEITE O CREMA, 1 cucharada.

POLENTA: Con una cucharada de CREMA y QUESO.

SEMOLA: VITINA en papilla con CALDO DE VERDURA O LECHE.

YEMA DE HUEVO: Mezclada con el puré o sola.

Agregamos: BATATA, FLAN, GELATINA, "JUGO DE NARANJA" exprimido y colado.

RECUERDE

Cada alimento nuevo que se incorpora a partir del sexto mes debe ser en forma paulatina: UNO POR SEMANA. PARA VER SI ES TOLERADO POR SU HIJO.



9 MESES

CEREALES: NESTUN CON LECHE, COPOS DE MAIZ O ARROZ MEZCLADOS CON EL YOGHURT.

ACELGA, ESPINACA y el resto de las verduras siempre cocidas.



LENTEJA, ARVEJA. (En guiso o puré).

SALSA DE TOMATES SUAVE (tomate sin piel y sin semillas, cebolla sancochada en agua, sal y un chorro de aceite de maiz.)

HUEVO ENTERO: 2 veces por semana.

SALSA BLANCA: Sin pimienta.

MASITAS: De vainilla o Vocación.



NO DEBE DARLE HASTA LOS DOS AÑOS:

CHOCOLATES
EMBUTIDOS
(salame, fiambres,
salchichas)

MARISCOS
HELADOS
COCA COLA
GOLOSINAS