

Consejos para tomar en cuenta:

- 1 Continuar con la lactancia materna.
- 2 Todas las preparaciones deben ser aplastadas con un tenedor, nunca licuadas ni coladas.
- 3 Agregar a la comida principal 1 cdta de aceite vegetal.
- 4 No dar líquidos, caldos o agüitas porque llenan y no alimentan.
- 5 Preparaciones simples sin condimentos, sin sal, sin azúcar.
- 6 Utilice plato, cuchara y taza exclusivamente para su bebé.



PROGRAMA DE
**Crecimiento y
Desarrollo**
C R E D

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

12 - 23 MESES



Alimentos recomendados:



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Hígado de pollo, sangrecita, bazo, bofe, yema de huevo, carne de res, pescado, pollo, carne de cerdo.



CEREALES

Arroz, quinua, sémola, maicena, fideos, kiwicha, maíz, avena, trigo.



VERDURAS

Zapallo, zanahoria, espinaca, acelga, apio, nabo, brócoli, coliflor, alcachofa, vainitas, tomate, cebolla, lechuga, pepinillo, rabanitos.



TUBÉRCULOS

Papa, camote, yuca, olluco, oca, maca.



LEGUMBRES

Lenteja, frejol, pallares, garbanzos, alverjita partida, habas, harina de arvejas, soya.



FRUTAS

Plátano, papaya, granadilla, manzana, pera, mango, durazno, membrillo, melón, naranja, mandarina, sandía, piña, fresa, maracuyá, uvas, palta, aceitunas.



GRASAS

Aceite vegetal.



CONDIMENTOS NATURALES

Cebolla, tomate, ajos, orégano, laurel, etc.



Síguenos

en nuestros canales de comunicación:



Complejo Hospitalario
Guillermo Kaelin



kaelin.pe

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA - 12 A 23 MESES

- Consistencia: **Normal**
- Cantidad: **7 a 10 cucharadas**
- Frecuencia: **5 veces al día**

DÍAS DE LA SEMANA	HORARIOS DE COMIDA				
	8:00 a.m.	10:00 a.m.	1:00 p.m.	4:00 p.m.	7:00 p.m.
LUNES	AVENA CON MANZANA	MANGO	GUISO DE POLLO (Pollo + arroz + pallares + ensalada de verduras + 1cdta. de aceite vegetal)	NARANJA	Lo mismo del almuerzo
MARTES	YOGURT NATURAL	COMPOTA DE DURAZNO	ENROLLADO DE HÍGADO (Hígado + arroz con arverjitas + papa + cebolla + 1cdta. de aceite vegetal)	FRESAS	Lo mismo del almuerzo
MIÉRCOLES	QUINUA CON MEMBRILLO	PLÁTANO	GUISO DE QUINUA (Pescado + quinua + ensalada de verduras + 1cdta. de aceite vegetal)	MELÓN	Lo mismo del almuerzo
JUEVES	PONCHE DE HABAS	MANZANA	CARNE DE FREJOLES (Carne + yuca + frejol + ensalada de verduras + 1cdta. de aceite vegetal)	FLAN DE CAMOTE	Lo mismo del almuerzo
VIERNES	KIWICHA CON PIÑA	UVAS	PEPIÁN DE CHOCLO (Pollo + choclo + arroz + ensalada de verduras + 1cdta. de aceite vegetal)	PAPAYA	Lo mismo del almuerzo
SÁBADO	YOGURT NATURAL	MAZAMORRA DE SÉMOLA	FIDEOS EN SALSA DE TOMATE (Sangrecita + fideos + tomate + 1cdta. de aceite vegetal)	SANDÍA	Lo mismo del almuerzo
DOMINGO	AVENA CON DURAZNO	PIÑA	GUISO DE TRIGO (Pescado + trigo + papa + ensalada de verduras + 1cdta. de aceite vegetal)	MANDARINA	Lo mismo del almuerzo