

## Alimentos alergénicos



LECHE DE VACA  
(1 AÑO)



CÍTRICOS  
(1 AÑO)

## 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 6 MESES

La leche materna a partir de los 6 meses, ya no cubre las necesidades de energía, hierro y otros nutrientes que tu niño(a) necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo, por lo que sugerimos iniciar su alimentación complementaria con los siguientes alimentos.



## Alimentos recomendados



### ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Hígado de pollo, sangrecita, bazo, bofe, yema de huevo (1/4 interdiario), pollo.



### TUBÉRCULOS

Papa, camote, yuca, olluco.



### VERDURAS

Zapallo, zanahoria, espinaca, acelga, zapallito italiano, espárragos.



### FRUTAS

Plátano de isla, papaya, granadilla, manzana, pera.



### GRASAS

Aceite vegetal.



# ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA - 6 MESES

- Consistencia: **Aplastados**
- Frecuencia: **3 veces al día**

- Cantidad: **2 a 3 cucharadas**

\*Agregar un cucharadita de cualquier aceite vegetal

DÍAS DE LA SEMANA	HORARIOS DE COMIDA		
	9:00 a.m.	12:00 p.m.	6:00 p.m.
<b>LUNES</b>	GRANADILLA (colada)	<b>RECETA 1</b> <i>Papa + espinaca + hígado de pollo + 1 cdta de aceite vegetal + LM o Fórmula (opcional).</i>	Mazamorra de pera
<b>MARTES</b>	PERA (puré)	<b>RECETA 2</b> <i>Papa + zapallo + hígado de pollo + 1 cdta de aceite vegetal + LM o Fórmula (opcional).</i>	Mazamorra de manzana
<b>MIÉRCOLES</b>	PLÁTANO DE LA ISLA (aplastado)	<b>RECETA 3</b> <i>Papa + zapallo + sangrecita de pollo + 1 cdta de aceite vegetal + LM o Fórmula (opcional).</i>	Mazamorra de granadilla
<b>JUEVES</b>	MANZANA (puré)	<b>RECETA 4</b> <i>Camote + acelga + yema de huevo + 1 cdta de aceite vegetal + LM o Fórmula (opcional).</i>	Mazamorra de papaya
<b>VIERNES</b>	PAPAYA (aplastada)	<b>RECETA 5</b> <i>Camote + zanahoria + pollo + 1 cdta de aceite vegetal + LM o Fórmula (opcional).</i>	Plátano de la isla aplastado
<b>SÁBADO</b>	GRANADILLA (colada)	<b>RECETA 6</b> <i>Camote + zanahoria + pollo + 1 cdta de aceite vegetal + LM o Fórmula (opcional).</i>	Mazamorra de pera
<b>DOMINGO</b>	MANZANA (puré)	<b>RECETA 7</b> <i>Camote + zapallo + yema de huevo + 1 cdta de aceite vegetal + LM o Fórmula (opcional).</i>	Mazamorra de manzana