

# 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**  
CRED

# ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

## 7 A 8 MESES



## Alimentos recomendados



### ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

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



### CEREALES

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



### LEGUMBRES

Lenteja, frejol, pallar, soya, harina de habas, harina de arvejas, alverjita partida.



### TUBÉRCULOS

Papa, camote, yuca, ulluco, oca.



### VERDURAS

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



### FRUTAS

Plátano, papaya, granadilla, manzana, pera, mango, durazno, membrillo, melón.



### GRASAS

Aceite vegetal.



### CONDIMENTOS NATURALES

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

## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA - 7 A 8 MESES

- Consistencia: **Trituradas**
- Frecuencia: **4 veces al día**
- Cantidad: **3 a 5 cucharadas**

DÍAS DE LA SEMANA	HORARIOS DE COMIDA			
	9:00 a.m.	12:00 p.m.	3:00 p.m.	6:00 p.m.
<b>LUNES</b>	DURAZNO (machacado)	<b>RECETA 1</b> <i>Quinoa + acelga + sangrecita + 1 cdta de aceite vegetal + LM o Fórmula (opcional).</i>	MAZAMORRA DE SÉMOLA	Repetir el segundo en menos cantidad
<b>MARTES</b>	FLAN DE ZAPALLO (puré)	<b>RECETA 2</b> <i>Olluco + zanahoria + espinaca + pollo desilachado + 1 cdta de aceite vegetal + LM o Fórmula (opcional).</i>	MANZANA (machacada)	Repetir el segundo en menos cantidad
<b>MIÉRCOLES</b>	MELÓN (triturado)	<b>RECETA 3</b> <i>Alverjita + arroz + espinaca + pollo desilachado + 1 cdta de aceite vegetal + LM o Fórmula (opcional).</i>	MAZAMORRA DE AVENA	Repetir el segundo en menos cantidad
<b>JUEVES</b>	COMPOTA DE PERA	<b>RECETA 4</b> <i>Habas + papa + zapallo + carne molida + 1 cdta de aceite vegetal + LM o Fórmula (opcional).</i>	PLÁTANO	Repetir el segundo en menos cantidad
<b>VIERNES</b>	PAPAYA (triturada)	<b>RECETA 5</b> <i>Fideos + espinaca y acelga + hígado de pollo + 1 cdta de aceite vegetal + LM o Fórmula (opcional).</i>	MAZAMORRA DE MAICENA	Repetir el segundo en menos cantidad
<b>SÁBADO</b>	COMPOTA DE MANZANA	<b>RECETA 6</b> <i>Lentejas + espinaca y acelga + carne molida + 1 cdta de aceite vegetal + LM o Fórmula (opcional).</i>	PERA (machacada)	Repetir el segundo en menos cantidad
<b>DOMINGO</b>	MANGO (triturado)	<b>RECETA 7</b> <i>Zapallo + espinaca y acelga + zanahoria + sangrecita + papa + 1 cdta de aceite vegetal + LM o Fórmula (opcional).</i>	MAZAMORRA DE QUINUA	Repetir el segundo en menos cantidad