

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.
LUNES	DURAZNO (machacado)	RECETA 1 <i>Quinoa + acelga + sangrecita + 1 cdta de aceite vegetal + LM o Fórmula (opcional).</i>	MAZAMORRA DE SÉMOLA	Repetir el segundo en menos cantidad
MARTES	FLAN DE ZAPALLO (puré)	RECETA 2 <i>Olluco + zanahoria + espinaca + pollo desilachado + 1 cdta de aceite vegetal + LM o Fórmula (opcional).</i>	MANZANA (machacada)	Repetir el segundo en menos cantidad
MIÉRCOLES	MELÓN (triturado)	RECETA 3 <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
JUEVES	COMPOTA DE PERA	RECETA 4 <i>Habas + papa + zapallo + carne molida + 1 cdta de aceite vegetal + LM o Fórmula (opcional).</i>	PLÁTANO	Repetir el segundo en menos cantidad
VIERNES	PAPAYA (triturada)	RECETA 5 <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
SÁBADO	COMPOTA DE MANZANA	RECETA 6 <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
DOMINGO	MANGO (triturado)	RECETA 7 <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