

INICIO DE LA ALIMENTACIÓN

1° semana - frutas y verduras

2° semana - agregar carnes

3° semana - cereales

Ofrecer agua al final de las comidas.

Recordar que cada niño puede aceptar cada alimento nuevo en tiempos diferentes

Recomendaciones

El lactante debe recibir Leche Materna en forma exclusiva durante sus primeros 5 meses y se recomienda hasta los 2 años o más.

La Vitamina D debe darse durante todo el primer año.

El Hierro debe darse:

- en los niños prematuros, gemelares y/o de bajo peso al nacer
- en los niños a termino alimentados a pecho exclusivo o leche modificada a partir del cuarto mes.
- en todos los casos, si no reciben alimentos fortificados con hierro se prolongará el aporte hasta los 24 meses.



COMEPA
Pediatria



Alimentos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Leche materna	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Leche de vaca												
Leche modificada												
Vitamina D												
Hierro												
Frutas Manzana Banana Pera Durazno Ciruela					✓							
Frutas Naranja Pomelo Mandarina Kiwi					✓							
Verduras Zanahoria Papa Zapallo Boniato					✓							
Verduras Tomate					✓							
Verduras Espinaca Rabanito Remolacha Acelga					✓							
Cereales s/gluten Harina de maiz Arroz Tapioca					✓							
Cereales c/gluten Trigo Avena Cebada Centeno					✓							
Leguminosas Lentejas Porotos Garbanzos					✓							
Carnes Vaca y Vísceras					✓							
Carnes Pollo y Vísceras					✓							
Carnes Pescado					✓							
Huevo					✓							
Yogur (Natural)					✓							
Queso (Fresco)					✓							
Aceite					✓							

Iniciar los alimentos de a uno. Al principio los alimentos hay que prepararlos en forma de puré suave, sin grumos, espeso y con poca agua e ir aumentando progresivamente la consistencia.

En ningún caso se debe agregar sal, azúcar, o miel.

No deben darse bebidas efervescentes carbonatadas (agua con gas) o que contengan edulcorantes artificiales, colorantes o cafeína, así como tampoco debe darse mate.

El yogur no debe contener colorantes, ni frutas alergénicas, ni ser descremado.

