

## 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  
Alberto Barton



barton.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.
<b>LUNES</b>	AVENA CON MANZANA	MANGO	<b>GUISO DE POLLO</b> (Pollo + arroz + pallares + ensalada de verduras + 1cdta. de aceite vegetal)	NARANJA	Lo mismo del almuerzo
<b>MARTES</b>	YOGURT NATURAL	COMPOTA DE DURAZNO	<b>ENROLLADO DE HÍGADO</b> (Hígado + arroz con alverjitas + papa + cebolla + 1cdta. de aceite vegetal)	FRESAS	Lo mismo del almuerzo
<b>MIÉRCOLES</b>	QUINUA CON MEMBRILLO	PLÁTANO	<b>GUISO DE QUINUA</b> (Pescado + quinua + ensalada de verduras + 1cdta. de aceite vegetal)	MELÓN	Lo mismo del almuerzo
<b>JUEVES</b>	PONCHE DE HABAS	MANZANA	<b>CARNE DE FREJOLE</b> (Carne + yuca + frejol + ensalada de verduras + 1cdta. de aceite vegetal)	FLAN DE CAMOTE	Lo mismo del almuerzo
<b>VIERNES</b>	KIWICHA CON PIÑA	UVAS	<b>PEPIÁN DE CHOCLO</b> (Pollo + choclo + arroz + ensalada de verduras + 1cdta. de aceite vegetal)	PAPAYA	Lo mismo del almuerzo
<b>SÁBADO</b>	YOGURT NATURAL	MAZAMORRA DE SÉMOLA	<b>FIDEOS EN SALSA DE TOMATE</b> (Sangrecita + fideos + tomate + 1cdta. de aceite vegetal)	SANDÍA	Lo mismo del almuerzo
<b>DOMINGO</b>	AVENA CON DURAZNO	PIÑA	<b>GUISO DE TRIGO</b> (Pescado + trigo + papa + ensalada de verduras + 1cdta. de aceite vegetal)	MANDARINA	Lo mismo del almuerzo