

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 |