

# Alimentos alergénicos



**LECHE DE VACA**  
(1 AÑO)



**CÍTRICOS**  
(1 AÑO)



PROGRAMA DE  
**Crecimiento y  
Desarrollo**  
CRED

# ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

## 9-11 MESES



## 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.



## Alimentos recomendados



### ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

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



### CEREALES

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



### LEGUMBRES

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



### TUBÉRCULOS

Papa, camote, yuca, olluco, oca.



### VERDURAS

Zapallo, zanahoria, espinaca, acelga, alcachofas, brócoli, apio, nabo, vainitas.



### FRUTAS

Plátano, papaya, granadilla, manzana, pera, mango, durazno, membrillo, melón, piña, naranja, mandarina.



### GRASAS

Aceite vegetal.



### CONDIMENTOS NATURALES

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



## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA - 9 A 11 MESES

- Consistencia: **Alimentos picados**
- Cantidad: **5 a 7 cucharadas**
- Frecuencia: **4 veces al día**

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>	GRANADILLA (entera)	<b>PALLARES CON POLLO</b> (Pallares + arroz + pollo picado + 1 cdtá. de aceite vegetal)	MAZAMORRA DE TRIGO	Lo mismo del almuerzo
<b>MARTES</b>	QUINUA CON LECHE	<b>YUCA CON HÍGADO</b> (Yuca picada + arroz + alcachofa + hígado de pollo + 1 cdtá. de aceite vegetal)	PERA (picada)	Lo mismo del almuerzo
<b>MIÉRCOLES</b>	PLÁTANO (picado)	<b>ARROZ VERDE</b> (Arroz + espinaca + brócoli + yema de huevo + 1 cdtá. de aceite vegetal)	COMPOTA DE MEMBRILLO	Lo mismo del almuerzo
<b>JUEVES</b>	COMPOTA DE DURAZNO	<b>PAPA CON ALVERJITA PARTIDA</b> (Papa + alverjita + zanahoria + carne picada + 1 cdtá. de aceite vegetal)	NARANJA picada)	Lo mismo del almuerzo
<b>VIERNES</b>	PAPAYA (picada)	<b>QUINUA CON HÍGADO</b> (Quinua + alcachofa + acelga + hígado de pollo + 1 cdtá. de aceite vegetal)	MAZAMORRA DE AVENA	Lo mismo del almuerzo
<b>SÁBADO</b>	MANDARINA (picada)	<b>TALLARÍN CON SANGRECITA</b> (Fideos + vainitas + sangrecita de pollo + 1 cdtá. de aceite vegetal)	MELÓN (picado)	Lo mismo del almuerzo
<b>DOMINGO</b>	MANZANA (picada)	<b>PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIA</b> (Pescado + arroz + zanahoria + 1 cdtá. de aceite vegetal)	MANGO (picado)	Lo mismo del almuerzo