

Alimentación complementaria

Todo muy lindo, pero es **muchísima** información para procesar. Así que te armamos una lista de alimentos **sugeridos** para ir sumando, etapa por etapa.



Mechi Pujol · pediatra · MN 162010

Nico Grisolia · pediatra · MN 153265

6 a 7 meses Desde 1 comida por día



Verduras: papa, batata, zapallo, zapallito y zanahoria, hervidas.



Frutas: banana, manzana, pera, naranja y mandarina, bien lavadas y sin cáscara.



Carnes: vaca, pollo y cerdo, bien cocidas.



Lácteos: teta o leche de fórmula n.º 2.



Huevo: yema y clara, bien cocidos (huevo duro).

Siempre recordá

- ✓ La alimentación complementaria es un **proceso**. Puede haber días mejores que otros.
- ✓ La teta o la fórmula siguen siendo su alimento principal durante el primer año.
- ✓ Tratá de **disfrutar el camino**.

No ofrecer en el primer año

- ✗ **Sal, azúcar y miel**
- ✗ **Carne picada** (riesgo de síndrome urémico hemolítico)
- ✗ **Frutos secos enteros** (riesgo de atragantamiento): sí molidos o en pasta
- ✗ Frituras, ultraprocesados y conservas
- ✗ Condimentos (desde los 9 meses, solo suaves)



Se suman a los alimentos de la etapa anterior.

7 a 9 meses Desde 2 comidas por día



Legumbres: lentejas, arvejas, porotos y garbanzos, bien hervidos y pisados.



Fideos: bien hervidos, largos o cortos. Evitá las pastas rellenas.



Arroz: bien hervido. Evitá el integral o los tipos con mucha fibra.



Pescado: merluza, brótola o salmón, bien cocidos y sin espinas.

9 a 12 meses De a poco, llegar a 4 comidas por día



Verduras: de hoja verde en poca cantidad (acelga, espinaca), brócoli, berenjena y zucchini.



Frutas: todas. Las chicas y redondas (uvas, cerezas, arándanos), siempre **cortadas a lo largo** y sin semillas.



Vegetales crudos: lechuga, tomate, rúcula y zanahoria **rallada**. Lavalos bien y desinféctalos: 10 minutos en agua con lavandina “apta uso alimentario” (1 cucharadita por litro) y después enjuagalos con agua potable.



Lácteos: teta o leche de fórmula n.º 2. Leche entera de vaca, **a partir de los 12 meses**.



Cuidado con el atragantamiento: que coma siempre sentado y con un adulto al lado, nunca acostado ni caminando. Evitá los trozos duros, chicos o redondos: frutos secos enteros, uvas enteras, pochoclo, salchichas en rodajas y zanahoria cruda en trozos.





Alimentación activa: cómo ofrecer la comida

1 Respetá su ritmo de desarrollo

Tolerá un cierto **desorden** propio de su edad: por ejemplo, no hace falta limpiarle después de cada bocado.

2 Un “no” no es para siempre

No tomes como definitivo el primer rechazo a un alimento nuevo. Seguí ofreciéndolo en los días o semanas siguientes, sin presionar: **pueden hacer falta entre 10 y 15 intentos para que lo acepte**. Probar seguido y de a poco ayuda a que lo tolere y lo acepte, hoy y a futuro.

3 Vos decidís qué; tu bebé decide cuánto

No fijas una cantidad que “tiene que comer”: respetá sus señales de hambre y saciedad. **La familia decide dónde, cuándo y qué come; tu bebé decide cuánto**.

4 Armá rutinas

Lugar: tranquilo, sin distracciones (televisión, celulares), sentado de forma segura y frente al resto de la familia para que pueda interactuar. **Tiempo:** un horario aproximado y flexible le ayuda a anticiparse y regularse. **Menú:** variado y saludable, con porciones adecuadas a su edad y su crecimiento.

5 Cuidá el clima emocional

Tené **paciencia** con sus tiempos para los nuevos logros. Ante situaciones difíciles (no come, no le gusta, tira la comida), mantené una actitud tranquila. **Evitá enojarte:** una actitud muy controladora o exigente le impide aprender a autorregularse. Sin pantallas ni juguetes en la mesa, y a disfrutar la comida en familia, celebrando cada logro.



¿Tenés dudas? Escribinos

WhatsApp: +54 9 11 2393-2914 · **Mail:** pediatrasjuntos@gmail.com

Consultorio: Maza 1510 PB, Boedo, CABA · **Instagram:** @pediatrasjuntos

También podés consultar con nuestra nutricionista, la Lic. Natalia Pastre.