

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

A partir de los 6 meses:

Sopa pure con una verdura de cada color: rojo, blanco y verde

Ingredientes:

- 1 trozo de zapallo, zanahoria (del tamaño de una caja de fósforos).
- 1 papa o camote (del tamaño de un huevo).
- 1 hoja de acelga, o 4-5 porotitos verdes, o zapallo italiano. Después que acepte estas verduras se pueden agregar TODAS LAS VERDURAS.
- 1 cucharada sopera de Carne (*posta*), o Pollo, o Pavo, o Pescado, o Huevo (*duro*).
- 2 cucharaditas rasas de: Arroz **integral**, o Quínoa, o Avena, o Fideos **integrales**.
- Aceite de canola, o pepa de uva o de maravilla u omega 3.

PREPARACION:

- En una olla pequeña coloque 2 tazas de agua, la proteína (*posta*, pollo, pavo, pescado) y una verdura de cada color picada en trocitos pequeños **SIN SAL**, hierva por 20 minutos y posteriormente elimine el exceso de agua.
- Huevo (*duro*) se agrega al momento de servir.
- Pase por juguera o minipimer y agregue una cucharadita de aceite al momento de servir.
- Comenzar en forma progresiva con 1 cucharada sopera el primer día, aumentar de a 1 cucharada sopera cada día, según aceptación del niño hasta llegar a 1 taza (200 -250 cc).
- Pueden comer Legumbres (Porotos, o Lentejas, o Garbanzos, o Arvejas), a partir de los 6 meses.

POSTRE:

- Fruta natural cruda (rallada)(**TODAS**).

OFRECER AGUA COCIDA FRÍA O FILTRADA EN LAS COMIDAS (*a voluntad*).

- A partir de los 8 meses puede reemplazar por agua de la llave o agua mineral **SIN SODIO**.

CENA A PARTIR DE LOS 7 Y 8 MESES:

- Repetir la misma preparación del almuerzo de los 6 meses.

A partir del año:

DESAYUNO:

- Lactancia materna como primera opción.
- Leche líquida entera (Colún), o leche NIDO entera (**UTILIZAR JARRO**).
- ½ Sándwich – Pan de molde integral con palta, o tomate, o jamón de pavo o queso.

COLACIÓN:

- Optativa (1 fruta).

ALMUERZO:

- Comida de la casa (con una pizca de sal).

Compartir mesa con la familia (puede probar de todo).

POSTRE:

- Siempre fruta (*todas*).

ONCES:

- Repetir el desayuno.
- Yogurt en reemplazo de una leche (Yogurt natural blanco Colún endulzado con pulpas de fruta).

CENA:

- Repetir el almuerzo.