

ALIMENTACION COMPLEMENTARI A 7 y 8 meses

Dra. Andrea Aquila
Medica Pediatra



Ofrecemos 2 a 3 comidas al día más el pecho.
Orden sugerido de introducción:

- Fideos chicos y finos
- Avena
- Carne de vaca o pollo bien cocida rallada o en trozos muy pequeños
- Papilla de zapallitos verdes, espinaca o acelga.
- Clara de huevo bien cocida y pisada con tenedor o agregada a otras preparaciones.
- Papillas de legumbres bien cocidas y tamizadas sin piel (arvejas, lentejas, garbanzos)

POSTRES....**todos caseros** a base de maicena y leche (de seguimiento o en polvo acorde a su edad. Evitar leche entera fresca hasta el año)

- Flanes
- Crema de maicena
- Arroz con leche

También podemos ofrecerle bizcochos,
vainillas o galletas sin relleno, elaboradas en casa
Pan ligeramente tostado



Es muy importante todos los días
una fruta y una verdura

ALGUNOS EJEMPLOS DE ALMUERZOS Y CENAS....



Puré mixto con carne y postre de leche

Carne de vaca desmenuzada o rallada: 1 cucharada sopera.

Zapallo hervido: 1 pocillo de café lleno

Papa hervida: 1 pocillo de café lleno

Aceite: 2 cucharadas tamaño de té

Postre de leche: fécula de maíz
con leche o arroz con leche.



Polenta y fruta fresca

- Polenta cocida con leche: media taza
- Aceite: 1 cucharada
- Fruta fresca en puré o rallada

Hamburguesas de zanahoria

- Hervir una zanahoria grande bien lavada y pelada, pisarla, mezclar con 2 cucharaditas de copos de avena, la clara de un huevo y pan rallado sin sal, hasta conseguir una masa manejable.
- Dejar reposar 30 min en la heladera, dar forma de hamburguesa y cocinarlas bien al horno.

Fideos con pollo y salsa blanca. Puré de manzana

- Fideos cocidos chicos tipo sopa: media taza
- Pollo cocido y desmenuzado: 1 cucharada soperas
- Salsa blanca: 2 cucharadas soperas
- Puré de manzana: 1 pocillo

Otras ideas: papilla de pollo y zapallo, papilla de carne vacuna con zanahoria y papa, polenta con calabaza, papilla de pollo y arroz con zapallitos zuchini, cremita de batatas combinadas con arroz y leche de mama fresca o de seguimiento.