

# BabyMUNDO

## SE ACONSEJA EL SIGUIENTE ESQUEMA PARA INTRODUCIR LOS ALIMENTOS

Al 6° mes:

- Verduras: zapallo, zanahoria, papa, boniato. Sin agregado de sal, con aceite vegetal.
- Frutas: manzana, banana, pera, ciruela, durazno (sin cáscara). No agregar miel ni azúcares que producen inflamación de las encías y favorecen la proliferación de bacterias.
- Los cítricos: naranja, pomelo, mandarina, en niños no alérgicos. En alérgicos introducir los cítricos luego del año.
- Carnes: de vaca, pollo sin piel, hígado, pescado (en los niños no alérgicos), preparadas a la plancha, y bien cocidas. Conviene no realizar frituras.
- Cereales: harina de maíz, arroz pasado de su cocción habitual y pisado. Se puede aderezar con aceite de maíz crudo y sin agregado de sal.
- Cereales que contienen gluten: harina de trigo, avena, cebada, centeno. Pan, galletas saladas, plantillas, pastas sin rellenar (tallarines, fideos). En los lactantes con antecedentes familiares de enfermedad celíaca se aplaza la introducción hasta los 9 –10 meses.
- Lácteos: yogurt natural (sin frutas ni colorantes, no descremados ni light), quesos realizados con leche pasteurizada, frescos, con poca sal (lo que excluye los quesos duros y los fundidos), manteca, helado de crema (no dietético), cremas, flanes.

Al 8° mes:

Huevo bien cocido (para evitar la transmisión de la salmonelosis), primero la yema y luego la clara (porque es muy alérgica).

Al 9° mes:

Puré de leguminosas: lentejas, porotos, garbanzos.

Al año:

Introducir espinaca, rabanito, remolacha, tomate, frutillas.