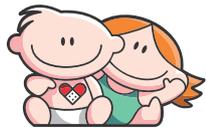


Hospital de Pediatría  
**Garrahan**



Hospital de Pediatría  
**Garrahan**

## ÁREA DE ALIMENTACIÓN

📍 Combate de los Pozos 1881  
(C 1245 AAM) C.A.B.A.  
República Argentina

☎ (+54 11) 4122-6000 int. 6687/8

✉ alimenta@garrahan.gov.ar

🌐 [www.garrahan.gov.ar](http://www.garrahan.gov.ar)

Esta publicación es un aporte para  
la comunidad e instituciones de  
salud editada por:



☎ (+54 11) 4941-1333 / 4941-1276

✉ info@fhg.org.ar

f /FundacionGarrahan

🐦 @FundGarrahan



INFORMACIÓN PARA PADRES,  
FAMILIARES Y CUIDADORES

## LA ALIMENTACIÓN DE TU BEBÉ

Consejos para la alimentación de niños de 6 meses a 1 año.

[www.garrahan.gov.ar](http://www.garrahan.gov.ar)

# LA IMPORTANCIA DE AMAMANTAR O ALIMENTAR CON LECHE MATERNA

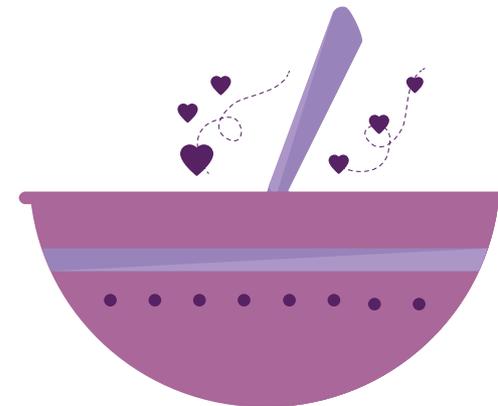
La lactancia materna exclusiva es la mejor forma de alimentación durante los primeros 6 meses de vida. A partir de ese momento, el bebé necesita empezar a recibir alimentos que complementen la lactancia materna.



La alimentación en esta etapa es muy importante para la salud actual y futura de los bebés. La incorporación de alimentos es una oportunidad para el aprendizaje de hábitos alimentarios saludables para toda la vida.



**Es importante introducir paulatinamente alimentos variados, incluyendo lácteos, carnes, frutas, verduras y cereales.**



## LÁCTEOS

Si la **lactancia materna** no es posible, utilizar **fórmulas lácteas** aconsejadas por el pediatra o nutricionista para la edad del bebé. Éstas pueden usarse también para preparar **postres lácteos**. No se aconseja la leche de vaca en esta etapa.

En cuanto a los **quesos**, se pueden incorporar en primer lugar untables, y luego de mayor consistencia (tipo cremoso, fresco, etc), no picantes ni muy salados.

El **yogur entero** es una opción para ofrecer eventualmente, mientras que no reemplace su alimentación láctea.

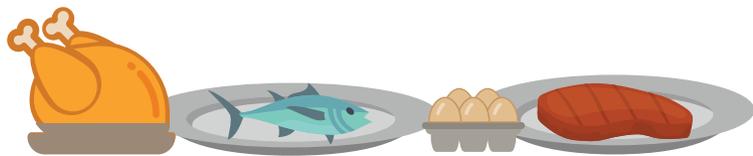


## HUEVOS Y CARNES

Incluirlos desde el comienzo de la incorporación de los alimentos.

El **huevo** (yema y clara) tiene que estar bien cocido (por ejemplo huevo duro). En cuanto a las **carnes**, se pueden elegir rojas (carne vacuna) y blancas (pollo y pescado sin espinas), desmenuzadas o trituradas y bien cocidas.

Evitar embutidos, fiambres y procesados en lata (patés).



## VERDURAS Y FRUTAS

Incluir las desde el comienzo de la incorporación de los alimentos. Es importante que aprendan a familiarizarse con los distintos sabores y colores.

**Verduras:** se sugiere elegir primero zapallo, calabaza, papa, batata, zanahoria y zapallito tierno. Luego incorporar el resto progresivamente.

**Frutas:** se sugiere elegir primero banana madura, manzana, pera y durazno sin cáscara. Luego incorporar el resto progresivamente. Comenzar con consistencia tipo puré, procesada o rallada; y luego ofrecerlas en trozos pequeños. Evitar cáscaras y semillas.



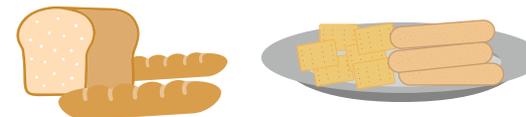
## CEREALES Y DERIVADOS

Incluirlos desde el comienzo de la incorporación de los alimentos. Variar entre arroz bien cocido y pisado, fideos, harina de maíz y sémola de trigo. Incorporar paulatinamente preparaciones de consistencia blanda como ñoquis, ravioles y canelones caseros.



## PANES Y GALLETITAS

Elegir entre pan blanco común, bizcochos secos y galletitas de agua o dulces simples sin relleno. Evitar los productos elaborados con harina integral (salvado) en esta etapa.



## ACEITES Y GRASAS

Es muy importante agregar una cucharadita de aceite en cada comida. Ocasionalmente se puede reemplazar por manteca o crema. Evitar frituras.



## AZÚCAR Y DULCES

No es necesario incorporar azúcar a la leche ni a preparaciones dulces como los purés de frutas. En caso de utilizar azúcar, dulces y mermeladas, es importante que sea en poca cantidad. No se recomiendan las golosinas en esta etapa.



## CONDIMENTOS

No es necesario ni conveniente agregar sal a las preparaciones; tampoco se recomienda el consumo de alimentos salados como caldos en cubo, fiambres ni snacks.

Se pueden agregar a la cocción especias suaves como orégano, perejil, albahaca y laurel. Preferentemente en polvo.

## BEBIDAS

El agua potable es la bebida de elección en esta etapa. No se recomiendan gaseosas, jugos comerciales ni infusiones.



## ¡MÁS CONSEJOS!

- » Comenzar con una comida una vez al día; y continuar incorporando las otras paulatinamente.
- » Ofrecer un alimento nuevo por vez. Es normal que el bebé rechace los alimentos nuevos. A veces es necesario ofrecerlos entre 8 y 10 veces hasta que sean aceptados.
- » Evitar alimentos redondos como arvejas, porotos, garbanzos, uva, choclo, maní y caramelos.
- » No utilizar miel antes del año de vida.
- » Evitar alimentos cortados en trozos muy grandes y preparaciones con durezas que puedan provocar lastimaduras al masticar.

## DURANTE LAS COMIDAS...

- » Los bebés necesitan tiempo para aprender a comer.
- » Es importante ofrecer los alimentos con paciencia y perseverancia.
- » Aprender a respetar el apetito del niño. Estimularlos sin forzarlos.
- » Es fundamental que el momento de las comidas sea agradable y que el bebé lo perciba como un momento feliz.

## PARA QUE LA ALIMENTACIÓN SEA SEGURA ES IMPORTANTE...

- » Lavarse las manos frecuentemente con abundante agua y jabón, especialmente antes de preparar los alimentos y antes de ofrecerlos al bebé.
- » Comprar alimentos seguros. Prestar atención a las fechas de vencimiento.
- » Conservar los alimentos frescos en la heladera.
- » Asegurar la higiene de los utensilios y superficies donde se va a preparar la comida del niño.
- » Todos los alimentos que se ofrezcan al niño deben ser frescos y en lo posible preparados en el momento. Evitar recalentar los alimentos.
- » Lavar bien frutas y verduras.
- » Cocinar bien los alimentos: carnes rojas (color marrón en el centro), carnes blancas (blancas al lado del hueso) y huevos (yema dura).

## RECETAS

### PAPILLA CON HUEVO

(1 porción)

#### INGREDIENTES Y CANTIDADES

» **Huevo cocido picado:**  
1 cucharada sopera

» **Espinaca o acelga cocida y picada:**  
1 cucharada sopera

» **Harina de maíz (polenta)\* cocida:**  
2 cucharadas soperas

#### PREPARACIÓN

» Mezclar todos los ingredientes ya cocidos.

» Agregar el aceite.

*\*La harina de maíz se puede cocinar en caldo casero o en la fórmula para niños de 6 meses a 1 año.*

*\*Esta papilla puede prepararse utilizando otros vegetales y otros tipos de carnes (pollo, pescado o huevo).*



## RECETAS

### PAPILLA CON CARNE

(1 porción)

#### INGREDIENTES Y CANTIDADES

- » **Carne:** 1 cucharada sopera
- » **Papa:** ½ unidad mediana
- » **Calabaza:** 1 rodaja
- » **Aceite:** 1 cucharada

#### PREPARACIÓN

- » Cocinar la papa y la calabaza para preparar un puré.
- » Cocinar bien la carne. Picarla o desmenuzarla.
- » Incorporar la carne al puré.
- » Agregar el aceite.

*\*Esta papilla puede prepararse utilizando otros vegetales y otros tipos de carnes (pollo, pescado o huevo).*



## RECETAS

### POSTRE LÁCTEO

(1 porción)

#### INGREDIENTES Y CANTIDADES

- » **Fórmula para niños de 6 meses a 1 año:** 200 cc
- » **Almidón de maíz:** 1 cucharada sopera colmada
- » **Azúcar:** 1 cucharadita
- » **Esencia de vainilla:** cantidad necesaria

#### PREPARACIÓN

- » Mezclar todos los ingredientes.
- » Llevar a fuego mínimo hasta que espese.
- » Ofrecer tibio o frío.