

Alimentació del nadó a partir dels 6 mesos

Introducció de l'alimentació complementària

Més informació a:

www.farmacauticonline.com

1.- Quan cal començar a donar altres aliments?

- La Societat Europea de Gastroenterologia i Nutrició Pediàtrica (ESPGHAN) recomana **no introduir l'alimentació complementària abans del 4 mesos ni després dels 6 mesos**.

S'han de mantenir un mínim de 500ml de llet al dia i anar introduint els aliments d'un en un per poder detectar possibles al·lèrgies alimentàries. Si el nadó s'alimenta amb lactància artificial cal començar amb una fórmula de continuació.

No s'ha d'afegir sucre, mel ni sal fins als 12 mesos d'edat.

2.- Aliments que es poden introduir dels 4 als 6 mesos

- Farinetes de **cereals sense gluten**, a base d'arròs, blat de moro i tapioca.
- **Puré de fruites**. Escollir fruites madures i de temporada, ben rentades i sense pell. Començar amb la poma, la pera, el plàtan i la taronja, evitant les fruites exòtiques i les fruites vermelles.
- **Puré de verdures**. Començar amb pastanaga, mongeta tendra i patata, tot bullit i triturat afegint un raig d'oli d'oliva al final de la cocció. Es poden introduir gradualment el carbassó, la carbassa, la ceba, les bledes i el porro.

3.- Aliments que es poden introduir dels 6 als 9 mesos

- Es pot **afegir carn** de pollastre, gall d'indi, vedella o xai al puré de verdures.
- **Cereals amb gluten**, a base de blat, segó, civada i ordi.
- Als 9 mesos es pot **introduir el peix blanc** tipus lluç, llenguado, gall o bruixa. Pot ser fresc o congelat i s'afegeix al puré de verdures enlloc de la carn.

4.- Aliments que es poden introduir dels 9 als 12 mesos

- Als 10 mesos ja se li pot donar el **rovell d'ou cuit**, començant per un quart i després la meitat fins arribar a un rovell sencer.
- Es comença la introducció de llegums amb els **pèsols**.
- Ja es pot oferir al nen **sopa amb pasta fina** com la sèmola o els fideus.

5.- Aliments que es poden introduir dels 12 als 18 mesos

- Continuar la introducció de llegums amb les **llenties** i els **cigrans**.
- Se li pot donar **pernil cuit** i **pernil salat**.
- A partir de l'any el nen ja pot prendre **llet de vaca** i derivats làctics.
- Començar amb la **sopa d'arròs** o de **pasta** perquè es vagi acostumant a diferents textures.
- A partir dels 18 mesos se li pot donar **peix blau** com la tonyina o el salmó.
- També a partir del 18 mesos s'introdueixen els **fruits secs**, però ben triturats per evitar que el nen s'ennuegui.