

Por medio de las siguientes recomendaciones, se contribuye al mejoramiento de la calidad de vida del paciente y se motiva para continuar con el tratamiento iniciado en la clínica de forma ambulatoria con un profesional en nutrición.

PACIENTE:

Sexto mes: podemos iniciar con los cereales para introducir alimentos sólidos, pueden ser preparados en papillas y los más utilizados son de avena, arroz, maíz. El trigo se debe iniciar a partir del 8vo mes.

El cereal se debe preparar con leche (materna o formula) para aumentar densidad de los nutrientes (una parte de cereal por tres de leche) y se debe ofrecer con cuchara.

Más o menos a los diez días de estar ofreciendo cereal podemos iniciar con las frutas dulces en compota sin adicionar azúcar, panela o miel. (Banano, mango criollo o de azúcar, melón, durazno, ciruelas pasas, granadilla, papaya, papayuela, pera, manzana roja, sandía, guayaba, guanábana). En pocillo y con cucharita, durante tres días seguidos la misma fruta para observar tolerancia y se puede suministrar ½ pocillo para iniciar.

Luego con promedio de otros 10 días iniciamos las verduras preparadas en sopas cremas de ahuyama, coliflor, brócoli, apio, Vitoria, zanahoria, choclo, sin sal en plato y con cuchara, las espinacas y remolacha se recomiendan al 8vo mes

Séptimo mes: iniciar tubérculos y plátanos (evaluando tolerancia), bebidas como chocoexpress o cocoa con leche materna o formula.

En este momento, el bebe ya debe estar consumiendo 2 comidas principales; teniendo en cuenta no abandonar la lactancia materna o la leche de fórmula.

Octavo mes: ofrecer leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo) lácteos como queso, cuajada, yogurt natural de frutas dulces y kumis natural. Alpinito (evaluando tolerancia de cada alimento)

En esta etapa el niño ya debe tener las tres comidas principales y dos entre comidas.

Del noveno al onceavo mes: iniciar con yema del huevo (una cuarta parte) si en la familia hay historia de alergia, se deja hasta el año para su introducción.

Al año: podemos comenzar paulatinamente a introducir leches enteras, frutas cítricas, pescado, clara de huevo, carnes frías, otras vísceras, panela, miel de abejas, azúcar, condimentos y aliños en muy baja cantidad, milo, chocolisto y demás alimentos.

Grupo de Alimentos y Valor Nutritivo	Alimento	Preparación	Forma de Suministro	Observaciones
FRUTAS	Mango, papaya, guayaba, banano, durazno, melón, entre otras.	Inicialmente compotas. Majadas con un tenedor y en pequeños trozos.	Cuchara, vaso. Permitir que utilice la mano para estimular el desarrollo motor	Para conservar su valor nutritivo, se deben ofrecer frescas y recién preparadas. La fruta debe lavarse muy bien. Utilizar las de cosecha.
VERDURAS	Auyama, Acelga, espinaca, Zanahoria, brócoli, entre otras.	Inicialmente puré o compota de un solo vegetal Mas adelante se pueden mezclar o hacer parte de otras preparaciones: También se pueden ofrecer en trocitos.	Cuchara o pocillo. Las verduras cortadas en porciones permiten al bebé el desarrollo de su habilidad motora: masticación y agarre palmar o de pinza.	Para conservar las vitaminas y minerales, se utiliza el vapor para la cocción o muy poca agua y siempre en un mínimo de tiempo. El vegetal debe estar fresco, recién preparado y se debe lavar muy bien.
CEREALES	Arroz, avena, maíz, cebada	Inicialmente en papillas	Cuchara o pocillo. Las verduras cortadas en porciones permiten al bebé el desarrollo de su habilidad motora: masticación y agarre palmar o de pinza.	Preferiblemente fortificados con hierro. Para preparar las papillas se mezcla 3 partes de leche materna o fórmula con una parte del cereal.
TUBERCULO Y PLATANOS	Papa, arracacha, yuca, plátano, otros.	Inicialmente puré o compota de un solo vegetal Mas adelante se pueden mezclar o hacer parte de otras preparaciones: También se pueden ofrecer en trocitos.	Cuchara y plato	Es preferible desechar el agua de remojo para disminuir factores antinutricionales.
CARNES	Res, aves, ternera, conejo	Se pueden adicionar a la compota o crema de verduras. Más adelante se ofrecen de textura blanda: albóndiga, rollo o molida. Cuando el lactante avance en su maduración oral	Cuchara Estimular masticación rotatoria y agarre palmar y de pinza ofreciendo la carne partida en pequeños trozos.	Las carnes deben ser magras (con el mínimo de grasa). La cocción debe hacerse en poca agua y en el mínimo de tiempo.

Grupo de Alimentos y Valor Nutritivo	Alimento	Preparación	Forma de Suministro	Observaciones
		motora se ofrece partida en pequeños trozos		
LEGUMINOSAS	Frijol, lenteja, garbanzo, Arveja	Cocidas en puré más adelante se pueden dar majadas y también el grano entero como parte de diferentes preparaciones.	Cuchara y plato	Al mezclar con cereales aumenta el valor biológico de las proteínas. La absorción del hierro mejora con frutas fuentes de vitamina C y/o con la adición de carne de res, aves.
HUEVO		Cocido	Cuchara	La clara después del primer año en lactantes susceptibles, para disminuir el riesgo de reacción alérgica.
PRODUCTOS LACTEOS	La leche de vaca después del primer año. Queso, quesito, yogur, kumis.	Se pueden ofrecer al bebé en forma individual en los intermedios de comidas principales o se adicionan a preparaciones con cereales, verduras y frutas, lo cual complementa su valor nutricional.	Cuchara, pocillo. El queso partido en trozos para coger con los dedos.	Estos alimentos no reemplazan el valor nutricional de la leche materna. La madre debe continuar amamantando varias veces al día.