

Plan de alimentación sencillo para bebe de 5-6 meses

DESAYUNO

Leche materna /   
 15-30 minutos de lactancia materna /

ALMUERZO

Pera	Manzana	Mango	Durazno	Papaya
Plátano	Guayaba	Melón	Sandía	Uvas
Mango con manzana	Plátano con durazno	Pera con manzana	Guayaba con pera	Papaya con guayaba
Sandía con mango	Melón con manzana	Uva, pera y manzana	Durazno con mango	Plátano con mango

\*Las frutas son frescas, sin cocer para no perder sus vitaminas.

\*Se puede rallar con la cuchara, rallar con un rallador de queso, triturar con tenedor o en licuadora.

\*Las combinaciones son opcionales, se puede dar una sola fruta por día o combinarlas si se tiene buena tolerancia.

COLACION

Leche materna /   
 15-30 minutos de lactancia materna /

COMIDA

Espinaca	Chayote	Chicharos	Zanahoria	Ejotes
Betabel	Brócoli	Coliflor	Camote	Papa
Zanahoria con espinaca	Chayote con cereal de avena	Chicharos con espinaca	brócoli con zanahoria	Ejotes con cereal de arroz
Papa con chayote	Coliflor con cereal de arroz	Camote con acelgas	Espinaca con camote	Zanahoria con elote

\*La verdura se cosen con la menor cantidad de agua potable y se licua para obtener consistencia blanda.

COLACION

Leche materna / formula .  
 15-30 minutos de lactancia materna / 6 cucharadas de leche en polvo con 6 onzas de agua purificada.

CENA (OPCIONAL)

Fruta	Verdura	Cereal	Fruta	Verdura	Cereal
Manzana	Espinaca	Avena enriquecida	Guayaba	Ejotes	Avena enriquecida
Pera	Chayote	Arroz enriquecido	Mango	Papa	Arroz enriquecido
Durazno	Chicharos	(3C cereal y 1C	Plátano	Camote	(3C cereal y 1C
Melón	Zanahoria	leche)	Uvas	Betabel	leche)

\*Para dar una mayor variación a la dieta se recomienda un día fruta, el siguiente verdura y el tercer día cereal, así volver a dar la vuelta y el cuarto día repetir fruta.

CENA

Leche materna /   
 15-30 minutos de lactancia materna /

Recomendaciones:

- ✓ Empezar la ablactación probando las verduras, una sola durante 2 a 3 días, cuando se vea una buena tolerancia ir avanzando en los sabores y combinarlas hasta después de que se intentaron solas. Al terminar las verduras iniciar con las frutas. El cereal se puede introducir junto con las verduras o las frutas.
- ✓ Iniciar con 2 a 3 cucharadas al día para empezar a probar e ir aumentando gradualmente a 4 cucharadas.
- ✓ Ofrecer la papilla dos a tres veces al día.
- ✓ No sobrealimentar al bebe, él solo determina cuando está satisfecho.
- ✓ Ningún bebe come exactamente la misma cantidad de comida que otro, observar a cada bebe.
- ✓ Lactancia materna cada 4 horas/ formula 22-35 onzas al día aproximadamente.
- ✓ La alimentación complementaria solamente está aportando 35-40% de su requerimiento calórico.

