



## Preparaciones básicas para comenzar la alimentación complementaria sin alérgenos (segundo semestre de vida)

### Caldo casero de verduras (a partir de los 6 meses)

Cortar pequeños trozos de calabaza, zanahoria, zapallito (sin piel y sin semillas) y cocinar por hervido en abundante agua. No se necesita agregar sal. Colar si se utiliza para preparar comidas (salsas, purés) o pasar por procesadora para sopas o cremas.

### Sopa de sémola (con trigo) (a partir de los 6 meses)

Preparar caldo casero (ver receta), colar y espesar 1 taza del mismo (250 cc) con 1 cucharada soperas de sémola. Se puede agregar pollo picado o queso blanco (si puede consumir lácteos)

### Sopa de fideos finos (con trigo) (a partir de los 6 meses)

Reemplazar la sémola por cabello de ángel.

### Salsa blanca (con trigo) (5 porciones) (a partir de los 6 meses)

Incorporar 3 cucharadas soperas de harina en 1/2 litro de la leche utilizada por el niño (hidrolizado o fórmula de soja para lactante). Llevar al fuego, revolver constantemente con batidor hasta que espese. Si aparecieran grumos, seguir batiendo enérgicamente hasta que desaparezcan.

**Sin trigo: reemplazar la harina por almidón de maíz (maizena)**

**Comentario: el niño debe alimentarse durante el primer semestre de vida exclusivamente de leche materna y/o de los sucedáneos que indique el pediatra en caso de no poder llevar a cabo la lactancia materna en forma completa o exitosa.**

**Si el niño crece dentro de sus parámetros normales, no es necesario agregar alimentos extras durante este período (hasta los 6 meses)**