



## ¿CÓMO AUMENTAR EL APOORTE CALÓRICO EN LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA?



### ¿Cómo hacerlo?

Evitar azúcar, miel, sal y procesados.

Ajustar cantidades a la señal de hambre y saciedad del bebé, no forzar.

Los primeros días no se van a comer una papilla entera, debemos ir ofreciendo de forma paulatina para que vayan acostumbrándose a las texturas y los sabores.

En las tomas que haga LM directa, ofrecerlo después del pecho

## Grasas saludables

- **Aguacate:** añadir un trocito maduro bien triturado.
- **Aceite de oliva virgen extra:** unas gotas en la papilla justo antes de servir.
- **Aceite de coco:** en pequeña cantidad (ecológico y sin refinar).

## Proteínas y lácteos (según tolerancia y recomendación pediátrica)

- **Leche materna o fórmula:** usarla para aligerar la papilla en lugar de agua.
- **Queso fresco pasteurizado** (a partir de los 6 meses, en pequeñas cantidades).

## Cereales y tubérculos

- **Cereales integrales sin azúcar** (avena, arroz, maíz) bien cocidos y triturados.
- **Patata, boniato o yuca:** aportan energía extra y dan cremosidad.

## Frutos secos (siempre en forma segura)

- **Crema de almendra, anacardo o avellana 100% natural:** una puntita mezclada en la papilla (sin trozos, para evitar riesgo de atragantamiento).

## Frutas más energéticas

- **Plátano:** aporta calorías y textura cremosa.
- **Mango, pera o melocotón maduros:** ricos en hidratos de carbono.



## EJEMPLOS DE PAPILLAS ENERGÉTICAS PARA UN BEBÉ DE 6 MESES

**Calabacín + patata + 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra.**

**Plátano muy maduro triturado con un poco de leche materna.**

**Boniato + zanahoria + un trocito de aguacate maduro triturado.**

**Calabaza + arroz cocido + 1 cucharadita de aceite de oliva.**

**Pera madura + un poco de crema 100% de almendra (muy bien triturada, sin grumos) y un poco de leche materna**

**Brócoli + patata + un chorrito de leche materna para suavizar.**

**Calabacín + boniato + 1 cucharadita de aceite de coco.**

**Broccoli con boniato + 1 cucharadita de aceite de oliva.**

**Aguacate con salsa de tomate natural y lentejas rojas + 1 cucharadita de aceite de oliva.**

**Sémola con brocoli y pollo hervido + 1 cucharadita de aceite de oliva.**

**Pescado con patata y coliflor + 1 cucharadita de aceite de coco.**

**Pavo hervido con boniato y brocoli + 1 cucharadita de aceite de coco.**

natur<sup>9</sup>tt