

## La Thermomix en la alimentación de nuestros pequeños

La Thermomix es nuestra mejor aliada en la preparación de las comidas del bebé, con ella prepararemos las papillas de harina, los purés, las cremas de legumbres, y más tarde iremos dando alimentos con trocitos para que vaya masticando, como pudding de pescado (a partir de los once meses), tortilla y croquetas de jamón o de pollo (a partir de los doce meses), pizzas (a partir de los 2 años y medio) y pastel de cumpleaños a partir de los tres años

La empresa Vorwerk acaba de editar un recetario: Alimentación infantil con Thermomix de 0 a 3 años. Este recetario es el primero de una serie de libritos que cubrirá la alimentación infantil desde la lactancia hasta la adolescencia. Les ofrece unas recetas, no solo saludables sino equilibradas y atractivas para los mas jóvenes

Para que nuestros pequeños crezcan sanos tenemos que preocuparnos de darles una alimentación correcta, adecuada a su edad que favorezca su salud y crecimiento

Y por ello vamos a recurrir a nuestro pediatra para que sea él quien nos indique el momento en el que tenemos que introducir los diferentes grupos de alimentos

La tendencia generalizada de hoy en día es que hasta los cinco meses, el alimento exclusivo del lactante a poder ser, sea la leche materna

### De los seis meses a los doce se irán introduciendo los diferentes grupos de alimentos:

- **Cereales:** a partir del sexto mes, harinas tratadas sin gluten. A partir del octavo mes con gluten.
- **Frutas:** a partir del sexto mes. Maduras y firmes
- **Hortalizas y verduras:** a partir del sexto mes. Las de hojas verde oscuro, como las espinacas, acelgas y remolacha nunca antes del noveno mes.
  
- **Carnes:** a partir del sexto mes
- **Pescados:** a partir del décimo o undécimo mes

- **Huevos:** a partir de los once meses
- **Yogur:** a partir del año
- **Leche entera de vaca:** no hasta después del año