

## INMUNOALERGIAS.

EDAD DEBE DE INTRODUCIRSE LOS ALIMENTOS A LA DIETA DEL LACTANTE.

DOCENTE: DR. PEREZ AGUILAR ANTONIO DE JESUS.

PRESENTA: XIMENA ALEJANDRA GOMEZ BRIONES

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS, 06 DE SEPTIEMBRE DEL 2020.

# EDAD PARA INTRODUCIR ALIMENTOS A LOS LACTANTES.

**Carne**: 6 meses (Empezar con Pollo, Res y Puerco).

**Legumbres** (lentejas, garbanzos, alubias...) 6 meses

**Arroz, maiz, cereal...**: 6 meses

**Gluten, Pan, o pasta**: 6 meses - NO PASAR DE 7 meses.

**Fruta**: 6 meses.

**Verduras**: 6 meses.

**Leche, yogures, o lacteos**: Bebes con lactancia artificial 12 meses.

**Huevo, Pescado**: 1 año.

**Yema y clara**: Puede empezar a los 12 meses primero con clara (Por las alergias)

**Agua**: Cuando empieza a consumir alimentos "secos" "en vaso"

**SAL y Azúcar** → lo más tarde posible y en poca cantidad.

**golosinas** = lo más tarde posible (Preferible a los 3 años) y poca cantidad.

**Bebidas de cola y cacao**: lo más tarde posible pero nunca antes del año.

## ALIMENTOS QUE NO HAY QUE DARLE ANTES DEL AÑO.

- Azúcar Alimentos Azucarados.
- Miel
- HOJAS VERDES
- LECHE DE VACA.
- SAL.

- PESCADO AZUL y MARINO.
- Frutos secos.

## Bibliografía

Frias, M. e. (2017). Alimentación complementaria.: *Hospital Infantil de México Federico Gómez*.

Rafael Pérez-Escamilla, P. (2017). *Guías de alimentación para niñas. España: Shannon Whaley, PhD.*

I≡