

**Universidad Del Sureste**

## **INMUNOALERGIAS**

---

**CATEDRÁTICO: DR. PEREZ AGUILAR  
ANTONIO DE JESUS**

**Alexis Fernando Cancino Dominguez** EDUCAR

**“ALIMENTACION”**

**SEMESTRE: 8**

**GRUPO: A**

# Característica de Alimentación Complementaria Para Lactantes

Grupo de Alimentos	Frecuencia	Alternativas de niños de 6-12 meses de vida
Vegetales Verdes	Diano	Espiracas - zapallo italiano - lechuga - Repollo - Porotos
Vegetales Coloreados	Diano	zapallo - zanahoria - Algas marinas - Champiñones - Betarragas
Cereales y Tubérculos	Diario	Fideos - Arroz - Avena - Papa - Quinoa - Maiz -
Carnes	3 v/semana	Aves - Posta negra - Posta rosada - Cordero de Cerdo con menos frecuencia y cantidad.
Pescados y Mariscos	2 v/semana	Almeja - Merluza - Reinetas - Jurek - Chortos
Legumbres	2/semana	Porotos Lentejas - Garbanzos
Aceites	Dianos	Canola - Saza
Pure de Frutas	Dianos	Manzana - Melón - Kiwi - Durazno - Cereza - Pera - Fresa -

Corresponde al Promedio de energía y proteínas de las alternativas de alimentos propuestos.

- Se le da en forma de Papilla.
- Se puede dar inmediatamente vendidos y para freírlos.