

# **Universidad del Sureste**

Escuela de Medicina

## **INTRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS**

### **INMUNOALERGIAS**

**8° "A"**

- **Docente: Dr. Antonio de Jesús Pérez Aguilar**
- **Alumno: Víctor Manuel Jiménez Valdivieso**

**11 de Octubre de 2020**

**Comitán de Domínguez, Chiapas**

# INTRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

	0-6 meses	6-8 meses	9-10 meses	11-12 meses
Leche	Alimento exclusivo	Ingesta mínima diaria para mantener	Ingesta mínima diaria para mantener	Ingesta mínima diaria para mantener
Fórmula	Leche de fórmula	Leche de continuación	Leche de continuación	Leche de continuación
Cereales	Pueden introducir a partir de 4 meses sin gluten	Introducir con gluten en pequeñas cantidades.	se le puede dar galletas	Mantener la papilla de cereales
Verduras	NO	Comenzar con patata, calabacín, apio, judías, calabaza, brócoli, nabos y tomate	se puede añadir alifon, cebolla, nabo y tomate	Purés menos triturados y con más grumos
Carne y Pescado	NO	Pollo y pavo inicialmente después ternera y cerdo. Solo pescado blanco	Se puede ofrecer trocitos de carne y pescado para que mastique	No introducir pescado azul hasta el año
Fruta	NO	Papillas con frutas maduras	ofrecer frutos en trocitos	Tomar fruta a diario
Lacteos	NO	NO	Solo yogures con bifidos o lactobacilos	Puede tomar queso fresco
Huevo	NO	NO	A partir de 8-9 meses y solo la yema	Huevo entero si acepta la yema
Legumbres	NO	NO	NO	comenzar con legumbres sin piel

Victor Manuel Jimenez Valdivieso

## Bibliografía

Folgado, A. C. (23 de 05 de 2017). *Guia infantil*. Obtenido de Guia infantil:  
<https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/bebes/tabla-de-introduccion-de-alimentos-para-bebes/>