

Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Inmunoalergias

Catedrático: Dr. Antonio de Jesús Pérez Aguilar

Alumno: Mariana C. Saucedo Domínguez

8ºavo Semestre Grupo A

Comitan de Domínguez Chiapas, Octubre del 2020

# Introducción de los Alimentos

| Edad de Introducción | Alimento   |
|----------------------|--|
| 0 - 6 meses          | Lactancia exclusiva materna  |
| 6 - 7 meses          | <p>Frutas no ácidas; Durazno, pera, manzana, mango, banana, papaya</p> <p>Verduras: chayote, zanahoria, calabaza, brócoli, apio</p> <p>Carnes: Pollo y Pavo</p> <p>Cereales: Arroz, avena, tortilla</p> <p>Leguminosas: Frijol, garbanzo, lenteja, chicharos, papa</p> |
| 8 - 9 meses          | <p>Verduras y frutas: Mandarina, toronja, naranja, piña, ejotes nopales, pepino, tomate</p> <p>Leguminosas: alubia, haba</p> <p>Cereales: Pan, galletas, pastas, arroz, tortilla</p> <p>Carnes: Pescado, de Res, vísceras</p> <p>Yema de huevo</p>                     |
| 10 - 11 meses        | <p>Agregar: Derivados de la leche (Yogurt, queso)</p> <p>Cereales de caja sin azúcar tipo corn flakes</p>  |
| 12 meses             | <p>Verduras: acelgas, remolacha, espinacas</p> <p>Leche entera</p> <p>Se incorpora a la dieta familiar</p> <p>Pescado azul</p> <p>Huevo entero</p> <p>Frutas ácidas</p>  |

## Bibliografía

- Carballo, A. (2017). "Tabla de introducción de alimentos para bebés".  
Guía infantil
- Instituto Mexicano del Seguro Social. "Programa de Salud del niño de 1 - 11 meses".
- Health living. "Abstracción". Centro de nutrición avanzada.