

Universidad Del Sureste

Materia: Inmunoalergias

Docente: Dr. Antonio de Jesús Pérez Aguilar

Cuadro de la introducción de los alimentos

Alumno: José Alfredo Sánchez Álvarez

8° Semestre Grupo “Único”

Comitán de Domínguez

11/10/2020

Edad	Alimento	Selección y preparación	Frecuencia
0-4 ó 6 meses (0-17 ó 25 semanas)	Leche materna y/o fórmulas lácteas		El número de tomas y cantidad por toma de acuerdo con el desarrollo
A partir de los 4 ó 6 meses (semana 18 ó 27)	Frutas (pera, manzana, durazno, plátano, papaya, mango, ciruela), Verduras (calabaza, chayote, zanahoria, chicharo), Tubérculos (papa, camote), Cereales cocidos (arroz, avena, maíz)	Purés de frutas frescas y de verduras cocidas; ralladas con cuchara Cocidas y en purés	Al inicio, 1 vez al día por 3 ó 4 días, después 1-2 veces al día Al inicio, 1 vez al día por 3 ó 4 días, después 2-3 veces al día
A partir de los 6 a 7 meses	Leguminosas (frijol, haba, lenteja), Carnes (pollo, res, pescado, cerdo) y yema de huevo, tortilla. Después verduras y frutas	Cocidas y coladas	Al inicio, 1 vez al día por 3 ó 4 días, después 1-2 veces al día
A partir de los 8 a 12 meses	Derivados de trigo (pan, galletas) huevo entero	Picados y en trocitos	Al inicio, 1 vez al día por 3 ó 4 días, después 1-2 veces al día
Después de los 12 meses	Incorporar a la dieta familiar		

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Méx, A. P. (2014). Consenso Mexicano de Ablactación. 1-29.

Mex, A. P. (2017). Actualidades en alimentación complementaria. 1-20.