



**Universidad del Sureste**  
**Escuela de Medicina Humana**

**SEMESTRE:**

7° A

**MATERIA:**

CRECIMIENTO Y DESARROLLO BIOLÓGICO

**TRABAJO:**

ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA CONFORME AL  
APÉNDICE "B" (NORMATIVO).

**DOCENTE:**

DR. DANIEL LOPEZ CASTRO

**ALUMNO (A):**

YANETH ORTIZ ALFARO

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS, 28 DE MAYO DEL 2022

**ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA CONFORME AL  
APÉNDICE "B" (NORMATIVO).**

<b>EDAD CUMPLIDA</b>	<b>ALIMENTOS A INTRODUCIR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>CONSISTENCIA</b>
<b>0- 6 meses</b>	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida
<b>6- 7 meses</b>	Carne (ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado), verduras, frutas, Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles pre cocidos adicionados)	2 a 3 veces al día	Purés, papillas.
<b>7- 8 meses</b>	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia)	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
<b>8-12 meses</b>	Derivados de leche (queso, yogurt y otros) Huevo y pescado.	3-4 veces al día	Picados finos, trocitos
<b>&gt;12 meses</b>	Frutas cítricas, leche entera. El niño o niña se incorpora a la dieta familiar	4-5 veces al día.	Trocitos pequeños

Excepto embutidos o carnes frías elaborados con cualquiera de estas carnes.

Se deben introducir si no existen antecedentes familiares de alergia al alimento, si es así, introducirlo después de los 12 meses. La leche entera de vaca no se recomienda antes del primer año de la vida.

B1. Se recomienda introducir solo un alimento nuevo a la vez por dos o tres días, con el propósito de valorar su tolerancia y descartar alergia al mismo. Por ejemplo, si el lactante ha comido y tolerado manzana, pera y zanahoria, y se desea agregar calabacita a la dieta, se introducen estos cuatro alimentos durante tres o cuatro días, para después agregar uno nuevo más.

B2. Es conveniente garantizar el aporte de hierro y zinc por medio de la alimentación complementaria, por lo que se recomienda a partir de los seis meses de edad, el consumo diario de carne y otros alimentos de origen animal (1-2 onzas).

## **FUENTES DE INFORMACIÓN**

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012, SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN. Recuperado de <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>