



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina Humana

SEMESTRE:

7º A

MATERIA:

CRECIMIENTO Y DESARROLLO BIOLÓGICO

TRABAJO:

ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA 0 - 12 MESES

DOCENTE:

DR. DANIEL LOPEZ CASTRO

ALUMNO (A):

YANIRA LISSETTE CANO RIVERA

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS, 26 DE MAYO DE 2022

ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

EDAD CUMPLIDA	ALIMENTOS A INTRODUCIR	FRECUENCIA	CONSISTENCIA
0-6 MESES	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida
6-7 MESES	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
7-8 MESES	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia)	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
8-12 MESES	Derivados de leche (queso, yogurt y otros) Huevo y pescado	3-4 veces al día	Picados finos, trocitos
>12 MESES	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 INFORMACION

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>