

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Asignatura:

Crecimiento y desarrollo biológico.

Trabajo:

Esquema de alimentación complementaria 0-12 meses.

Docente:

Dr. Daniel López Castro.

Alumno:

Citlali Berenice Fernández Solís.

Semestre y grupo:

7mo "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a 28 de mayo de 2022.

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

Fuentes de información:

Norma oficial mexicana NOM-043-SSA2-2012, servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Recuperado de <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>