Universidad Autónoma de Baja California
Facultad de Medicina y Psicología, Campus Tijuana

Alimentación complementaria

Paso a pasito

Editoras
Alheli Lucía Bremer Aztudillo
Lilia Lorena Vazquez Badillo
Autoras
Irma Adriana Véliz Rosas
Naysin Yaheko Pardo Buitimea
Ana Carolina Vazquez Badillo
Priscilla Bueno Gutiérrez
Marcela Ortiz Obregón
Lilia Lorena Vazquez Badillo

ÍNDICE

ACERCA DE LAS AUTORAS...1

CAPÍTULO 1 Lactancia materna
Beneficios..... 3
Mitos..... 6
Nota al final del capítulo.....20

CAPÍTULO 2 Recomendaciones de la introducción a la alimentación complementaria
Generalidades.....22
Métodos de alimentación..32
Alimentos no esenciales en el primer año de vida.....34
Alergias alimentarias.....35

CAPÍTULO 3 Alimentación en la edad de 6-7 meses
Generalidades.....40
Recetas.....47

CAPÍTULO 4 Alimentación en la edad de 7-8 meses
Generalidades.....55
Recetas.....58

CAPÍTULO 5 Alimentación en la edad de 8-12 meses
Generalidades.....67
Recetas.....71

CAPÍTULO 6 Mayores a 12 meses
Generalidades.....77
Recetas.....81

CAPÍTULO 7 Manipulación, Higiene y desinfección de alimentos
7.1 Manipulación de alimentos.....85
7.2 Lavado de manos efectivo.....86

CAPÍTULO 8 Recetas para niños
8.1 Menú para niños 1-3 años 89
8.2 Menú para niños 4-6 años.....92
8.3 Menú para niños 7-9 años.....95
8.3 Menú para niños 10-12 años.....98

CALENDARIO DE ALIMENTOS.....105

LECTURAS DE REFERENCIA....111

LIBRO ILUSTRADO POR: LILIA LORENA VAZQUEZ BADILLO

ACERCA DE LAS AUTORAS

Irma Adriana Véliz Rosas

Médica egresada de la *Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL)*, especialista en Pediatría y subespecialista en Neonatología por la *Universidad de Monterrey (UDEM)*, certificada como especialista en lactancia materna y consultora de lactancia por *IBCLC (International Board Lactation Consultant)* y educadora perinatal en proceso de certificación.

Naysin Yaheko Pardo Buitimea

Médica egresada de la *Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS)*. Maestra en Ciencias de la Salud. Doctora en Nutrición y Ciencias de la Conducta con Mención Honorífica, por la *Universidad Autónoma de Baja California (UABC)*. Actualmente miembro activo del *Colegio Mexicano de Nutrición Clínica y Terapia Nutricional.*

Lilia Lorena Vazquez Badillo

Ana Carolina Vazquez Badillo

Nutrióloga graduada con honores de la *Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL)* y estudiante de maestría en Ciencias de la Vida en el *Centro de Investigación Científica y de Educación Superior de Ensenada, Baja California (CICESE)*.

Priscilla Bueno Gutiérrez

Nutrióloga egresada de la *Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL)* con estudios de posgrado de Especialidad en Nutriología Clínica de la *UANL*. Profesora en la *Facultad de Salud Pública y Nutrición y* nutrióloga clínica en *Feel Good Inc.*

Marcela Ortiz Obregón

Nutrióloga egresada de la licenciatura en nutrición y ciencias de los alimentos de la *Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México*. Especialista en nutrición clínica pediátrica egresada del *Hospital Infantil de México "Federico Gómez"*.

EDITORAS

Alhelí Lucía Bremer Aztudillo

Médica especialista en Ortopedia, subespecialista en ortopedia pediátrica; Maestría y Doctorado en ciencias médicas, *Universidad Autónoma de México (UNAM)*.
Profesora-investigadora FMP *UABC*.

Lilia Lorena Vazquez Badillo

Médica egresada con Mención Honorífica de la *Universidad Autónoma de Baja California (UABC)*, estudiante de Maestría en Salud Pública en *UABC.*

CAPÍTULO 1
LACTANCIA MATERNA

Autora
Irma Adriana Véliz Rosas

BENEFICIOS

La leche humana es, por excelencia, el alimento ideal para el ser humano desde su nacimiento hasta los primeros años de vida; tiene grandes beneficios sobre la salud en niños, madres y en la sociedad.

En los niños reduce la intensidad y frecuencia de infecciones respiratorias y gastrointestinales, además disminuye la posibilidad de presentar otras enfermedades no infecciosas como alergias, obesidad, diabetes, leucemia y reduce el riesgo de muerte súbita de cuna.

En las madres que amamantan, hay una menor probabilidad de sangrado excesivo postparto, diabetes, hipertensión, artritis reumatoide y algunos tipos de cáncer. Además de fortalecer el vínculo entre madre e hijo y prevenir la aparición de depresión postparto.

Por todos estos atributos, en aquellas madres que así lo deseen, se recomienda que los bebés reciban **leche materna de forma exclusiva los primeros seis meses de vida** y que se continúe la lactancia en complemento con otros alimentos hasta los 2 años de edad según recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y de la Academia Americana de Pediatría.
Actualmente no existe una definición de tiempo límite recomendable para continuar con la lactancia, siendo éste, hasta que la madre y su bebé lo deseen.

La lactancia origina menor contaminación que la alimentación con **leche artificial**, además las madres de bebés exclusivamente amamantados, suelen tener menos periodos de ausencia laboral relacionados a enfermedades en sus bebés.

Cada madre tendrá su propia definición de "éxito" en la lactancia y dependerá de la meta personal que se haya propuesto, pero para que la lactancia materna tenga éxito, es de gran ayuda un buen comienzo, la nueva mamá deberá recibir el apoyo y la orientación necesarias desde los primeros días (idealmente desde el embarazo), para que el arranque de la lactancia sea posible y disfrutable.

Existen varias **etapas en la lactancia materna** que son muy diferentes entre sí, comenzando por la etapa del recién nacido hasta la etapa del destete. En este capítulo abordaremos cómo se realiza un adecuado arranque de la lactancia y desmentiremos **los mitos** que se escuchan más comúnmente y que orillan a muchas madres a desistir en su intento por establecer la lactancia. Recomendamos complementar esta lectura con información adicional sobre las etapas posteriores, las cuales abordaremos superficialmente.

¿CÓMO EMPEZAR CON EL PIE DERECHO? (LACTANCIA EN EL RECIÉN NACIDO)

El cuerpo de la mayoría de las mujeres que acaban de tener un parto, ya sea vaginal o por cesárea, tiene la capacidad de producir una leche llamada “calostro”, que es esa primera leche de un color amarillo, este color, es dado por los carotenos contenidos en la misma.

¿Carotenos?
Antioxidantes naturales presentes también en muchos vegetales

AHORA, HAY QUE HABLAR DE ALGUNOS MITOS QUE EXISTEN EN TORNO A LA LACTANCIA MATERNA.

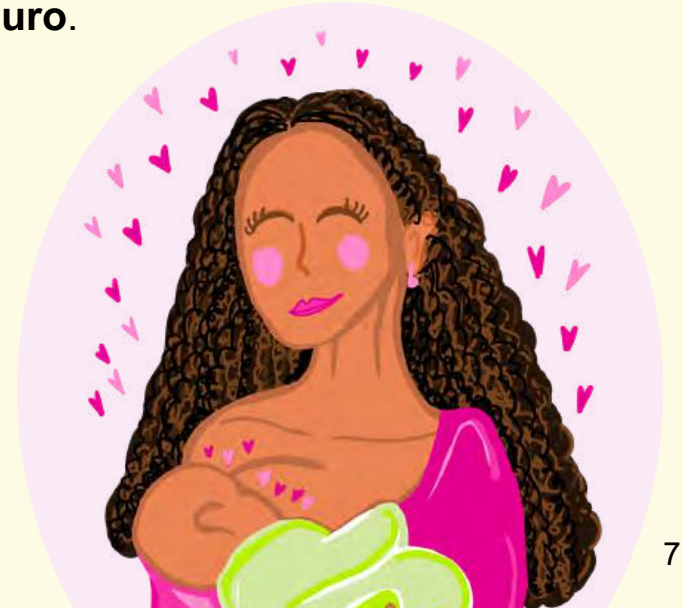
MITO: "AL PRINCIPIO NO SE PRODUCE SUFICIENTE LECHE"

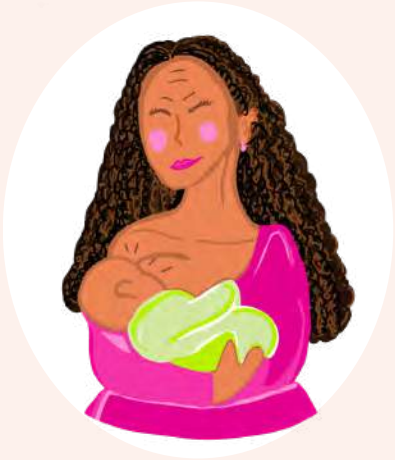
Es importante conocer que el **calostro** generalmente se produce en **cantidades muy pequeñas**, empezando por apenas unas gotas, posteriormente unos 5 a 10 ml por toma o extracción y al tercer día, puede llegar a ser una cucharada (15 ml) a una onza (30 ml) por toma. Este nivel de producción, aunque pareciera poco, y quizás la mamá ni siquiera pudiera verlo o sentirlo, no se trata de un error en la naturaleza, sino, que es normal y se debe a que **el estómago del bebé es muy pequeño los primeros días**, aproximadamente del tamaño de una cereza o una canica, además sus riñones todavía son inmaduros y no cuentan con la capacidad de tolerar una cantidad alta de líquido.

Tomando en cuenta este volumen pequeño de calostro los primeros días, nos explicamos porqué el recién nacido requiera de estar succionando muy frecuentemente el seno, ya que su pequeño estómago se llena y se vacía relativamente rápido, motivo por el cual se debe alimentar con frecuencia para recibir la cantidad necesaria de alimento. Este estímulo constante del seno, hace que a su vez, se siga produciendo cada vez más leche. ***A mayor estímulo, mayor producción.***

Es conveniente que la familia sepa que los bebés no solamente buscan el pecho para saciar su apetito; otra de las funciones importantes del pecho, es establecer la **conexión del bebé con la madre**, el sentir su piel, su olor y al succionar el seno, sentir la protección y el amor, así que no es raro, que a pesar de que exista un flujo normal de calostro, el bebé instintivamente pida estar constantemente succionando el seno de su madre, simplemente por **sentirse conectado a ella y sentirse seguro**.

Este contacto también ayuda a la madre a desarrollar una conducta de adaptación y amor hacia su bebé (**vínculo madre-hijo**) y desarrollar el instinto de protección.





A pesar de que suena muy lógico todo este sistema, cuando la madre y su familia o acompañantes lo viven en carne propia, puede llegar a ser abrumador, cansado y frustrante. Muy frecuentemente, la mujer llega a cuestionarse si realmente **está produciendo suficiente leche** y en muchas ocasiones, reciben este cuestionamiento también de parte de su entorno, causándole **inseguridad e inquietud**.

Si logras superar esta etapa de alta demanda, **sin tener que recurrir al complemento con leche artificial debido al temor o a la presión del entorno**, es probable, que al cabo de unos días, tu producción de leche sea mucho mayor y empieces a escuchar los tragos que el bebé hace, y comiences a notar que queda satisfecho más rápidamente o por periodos un poco más largos.

MITO: "LA LACTANCIA SE DEBE DAR DE MANERA NATURAL"

En ocasiones existen algunos factores que influyen directamente sobre el ciclo normal de la adaptación del recién nacido y la producción de leche; algunos relacionados a **condiciones de la madre** (hipoplasia mamaria, cirugías que afectan la anatomía de nervios o conductos del pecho, diabetes, etc.), **del bebé** (frenillo corto o anquiloglosia, prematuridad, inmadurez, lesiones al momento de nacer, etc.), **y el contexto del nacimiento** (medicamentos, anestesia, exceso de suero administrado, etc.), por mencionar algunos ejemplos.

En estos casos es posible que la adaptación natural se pueda ver afectada y encontremos a un **bebé que duerme demasiado y come poco,** o que **no sabe succionar**, o que no succiona eficientemente, o **una madre que tiene una baja producción real,** o un retraso en la "bajada de la leche". En todas esas situaciones, la **asesoría profesional** de una persona que esté ampliamente capacitada y que tenga la suficiente experiencia apoyando a diadas de mamá y bebé iniciando la lactancia, será de especial necesidad para superar los retos que se puedan presentar.

MITO: "EL BEBÉ DEBE COMER CADA 3 HORAS, 15 MINUTOS EN CADA SENO"

Si bien la lactancia materna se recomienda a **"libre demanda"**, pocas veces se entiende a profundidad este término, y se deja que la madre decida cuándo es momento de ofrecerle el pecho a su bebé. La libre demanda, intenta sugerir, que **no hay un límite de veces que se pueda alimentar con seno a un bebé**; también consiste en que **no hay una duración definida en cada toma**, en general se supone que el bebé puede comer cada vez que quiera y por el tiempo que lo desee, y que de esta forma estará tomando todo lo que necesite, como si se encontrara en un "bufete" o en una "barra libre".

Considerando lo anterior, nos imaginamos que quizás pudiéramos olvidarnos del reloj y simplemente guiarnos con las señales de hambre (o de ganas de ir al pecho) que el bebé pueda mostrar, **ponerlo a comer cada vez que pida y dejarlo ahí hasta que solito suelte, sin tener que contar los minutos.**

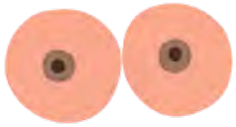
Es conveniente que la madre del recién nacido y quien la acompañe en los primeros días, sepan que si bien no hay límite para ofrecer el pecho y puede ser cada vez que el bebé quiera, sí existe una cantidad mínima necesaria de leche o de tomas del seno para cubrir sus necesidades, y que principalmente en **nacimientos medicalizados, bebés nacidos por cesárea o con algún grado de inmadurez**, pudiera suceder que el bebé **no pida lo suficiente y pase más tiempo dormido**, especialmente esos primeros días de vida, en este caso hay que motivar a que coma más frecuentemente o por mayor tiempo en cada toma, para evitar que se deshidrate o no gana suficiente peso.

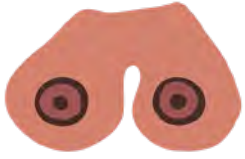
Cada situación es única, ya que cada diada de mamá y bebé son únicos, pero como una regla general, se recomienda que la cantidad de veces que el bebé toma el pecho en un día completo (24 horas) sean al menos 10 a 12 veces, y que cada toma que realice del seno, para que cuente como una toma “efectiva” dure por lo menos 15 a 20 minutos, puede durar más tiempo y generalmente así sucede, pero en un recién nacido aseguramos que haya tomado una buena cantidad de leche en al menos ese tiempo, es probable que si es una menor duración, no haya recibido la cantidad necesaria y haya que estimular para que continúe la succión, o en su defecto aumentar la frecuencia de las tomas.

Es muy común que cuando se presenta un **problema con la ganancia de peso** de un bebé exclusivamente amamantado, se relacione al **tiempo que pasa en el seno**, y que la familia refiera que duerme mucho y pasa poco tiempo comiendo, o que apenas se pone en el pecho y se queda dormido, y en la mayoría de las veces **corrigiendo esta dinámica** es suficiente para que el bebé comience a ganar el peso que necesita.

MITO: "ES NORMAL QUE DUELA, CON EL TIEMPO EL PECHO HACE CALLO"

Otro concepto importante en la lactancia de un recién nacido es el adecuado "agarre" al seno, por "agarre" o "enganche", nos referimos a la manera en la cual el bebé toma el seno con su boca. Cuando hay **dolor al amamantar**, muy frecuentemente se relaciona con un **agarre que no es el óptimo** y tiende a ser muy superficial, tomando principalmente el pezón.





La anatomía de **cada mujer es diferente**, y puede haber pezones y areolas de todas las formas y tamaños, pero en general, poco influye esto, la gran mayoría de los bebés pueden ser capaces de realizar un agarre al seno que sea amplio y profundo, de tal forma que no cause molestia, ni lastime al succionar. Ésta es otra cuestión que se pudiera ver influenciada por diversos factores, así que de existir cualquier molestia o dolor al amamantar, es de suma importancia que la **madre reciba apoyo para practicar una adecuada técnica y prevenir dolor**, grietas, y posteriormente complicaciones como congestión o mastitis, y un cese prematuro de la lactancia deseada.

Para promover un agarre óptimo al seno y prevenir dolor o lesiones en el seno, hay que procurar que **el cuerpo del bebé esté completamente pegado al de la madre, que su eje esté alineado, que la boca esté muy abierta (un ángulo aproximado de 120º), y que dentro de la boca quede la mayor cantidad de seno posible.** En algunas mujeres quedará cubierta toda la areola, en otras no, pero tratamos de que no solamente tome el pezón sino la mayor área posible de areola y/o de seno, esto además de prevenir molestias en la madre, también hará que el bebé reciba la mayor cantidad posible de leche.

Para muchas madres es de gran ayuda comprimir un poco el seno con su mano en forma de "C" o en forma de "U", según la orientación de la boca del bebé, al momento de realizar el agarre, y estimular a que abra la boca grande colocando el pecho en contacto con la cara del bebé, tocando su nariz con el pezón en dirección hacia arriba. Al abrir la boca el bebé, la mamá puede bajar el seno hacia la boca y de esta forma lograr un enganche muy amplio.

Existen diferentes posiciones y vale la pena probarlas todas para ver con cuál se siente mayor comodidad. Quizás la posición más conocida es la **“acunada”**, que es la que vemos mucho en las fotografías artísticas o en pinturas de mujeres amamantando, pero, es frecuente que en los primeros días esa no resulte ser la más cómoda o efectiva, así que se puede probar la posición **“biológica”**, la **“acunada cruzada”**, la posición de **“balón de rugby o balón de futbol”**, o la **acostada de lado**. Cada madre tendrá preferencia por alguna, pero en general hay que buscar la que resulte más cómoda y práctica.

Balón

Acunada

Cruzada

LOGRASTE SUPERAR LOS PRIMEROS DÍAS, AHORA ¿QUÉ SIGUE?

Habiendo superado la etapa del recién nacido (primeros 28 días), que suele ser un poco caótica, viene la **siguiente etapa en un bebé de 1 a 5 meses**, donde por lo general se encuentra mayor **estabilidad, seguridad y descanso**, es una fase en la que la mayoría de las madres se sienten mucho más tranquilas y empiezan a ver las ventajas de amamantar. Muchos bebés pueden comenzar a hacer algunos bloques de tiempo más largos entre tomas y esto pudiera suceder durante la noche, lo cual se traduce en un **mejor descanso para toda la familia**.

MITO: "EL PECHO SE SECA A LOS 3 MESES"

Existen momentos en los cuales se puede atravesar por algunas **"crisis de lactancia", también llamados "brotes de crecimiento",** que son temporadas en las cuales el comportamiento del bebé cambia y comienza a ser más demandante de estar en el pecho, o pudieran tornarse más caóticas las tomas por algunos días, luego se regresa a la normalidad, sin embargo durante estos episodios, la madre pudiera pensar que de alguna forma su pecho **"se secó"**, ya no tiene leche y que por eso el bebé ya no llena o se desespera. Aquí la sugerencia es simplemente tener paciencia e informarse al respecto sobre cada crisis.

MITO: "NO SE PUEDE CONTINUAR LA LACTANCIA AL REGRESAR AL TRABAJO"

Otra cuestión que se puede presentar en esta etapa es el regreso de la madre al trabajo remunerado, en el caso de las mujeres que cuentan con ello, y ese cambio puede ser **un gran reto** para muchas.

La adaptación a esta nueva etapa dependerá **del tipo de trabajo** de la madre y de la **facilidad que se le brinde para continuar su lactancia en los momentos de separación de su bebé**. Desgraciadamente todavía en nuestra sociedad existen muchos empleos en los cuales se vulneran los derechos de las mujeres en etapa de lactancia y se torna demasiado complicado el hecho de estar realizando extracciones de leche, ya que no se cuenta con un área digna y salubre para ello, o no se otorgan los permisos para ausentarse de sus actividades por esos lapsos de tiempo.

En México, por ley las madres lactantes tienen derecho a ausentarse de sus labores por **dos periodos de 30 minutos** o de descontar **una hora de su jornada**, ya sea al inicio o al final, además tienen derecho a acceder a un espacio adecuado (lactario) para realizar sus extracciones de leche materna.

En aquellas madres que cuenten con esta posibilidad, pueden continuar su lactancia realizando **extracciones de leche y guardando esa leche** para llevarla a su bebé, para ello pueden utilizar un **extractor de leche manual, uno eléctrico o inclusive sus propias manos**. El plan de extracciones deberá ser personalizado para cada madre y bebé, tomando en cuenta tiempos de separación, necesidades del bebé y de la madre y disponibilidad de espacios y tiempos. También se puede contar con un banco de leche que se realiza antes de que la madre se reincorpore al trabajo remunerado, y este le puede permitir una adaptación con menos presión.

MITO: "DESPUÉS DEL AÑO DE EDAD LA LECHE YA NO NUTRE Y ES PURA AGUA"

La composición de la leche materna es muy cambiante a lo largo de toda la lactancia y en cada etapa se pueden ver diferencias en las sustancias que la conforman, la leche humana no es constante, es un tejido vivo que se va adaptando a las necesidades del bebé en cada momento, por ejemplo, la **leche de la mañana es diferente a la leche de la noche**, la leche de los primeros días (calostro), es diferente a la leche de cuando el bebé tiene un mes de edad (leche madura).

Si bien el agua es un componente de la leche, en realidad la leche materna siempre es nutritiva y siempre tiene anticuerpos.

En el caso de la leche de un bebé mayor de un año de edad, por ejemplo, la leche cambia su composición principalmente la parte grasa, que se hace aún más nutritiva para el cerebro que en ese momento se encuentra en un desarrollo muy acelerado. Debido a todo lo anterior **no existe una edad del bebé en la cual deba forzosamente de terminar la lactancia** por que ya no le nutra o porque le haga algún daño, si no que la decisión de cuándo finalizar la lactancia se deja a cada diada de mamá y bebé.

Nota final del capítulo:

Querida madre que lees este libro, deseo de corazón que si tu meta es amamantar, recibas la información y la guía adecuadas, así como mucho apoyo de tu entorno, de tu pareja si es que la tienes, de tu familia y de tus seres queridos. La maternidad en nuestra sociedad actual representa un reto para la mayoría, ya que no vivimos cómo se vivía hace siglos, en tribus, y se materna muchas veces en solitario. Si ese es tu caso busca apoyo, busca comunidades virtuales, círculos de maternidad, grupos de apoyo a la lactancia, grupos en redes sociales, etc. Recuerda también que todo reto es temporal y muchas veces el esfuerzo vale la pena, siempre y cuando no antepongas tu salud mental. Lo más importante para tu bebé, es tener a su mamá bien, y luego el alimento, sea cual sea este.

CAPÍTULO 2
RECOMENDACIONES DE LA INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Autoras

Naysin Yaheko Pardo Buitimea
Ana Carolina Vazquez Badillo
Lilia Lorena Vazquez Badillo
Priscilla Bueno Gutierrez
Marcela Ortiz Obregon

GENERALIDADES

Cuando tu pequeño cumple seis meses, la leche materna no es suficiente para proporcionarle los nutrientes necesarios para su crecimiento **¡Es hora de empezar la alimentación complementaria!**

Este proceso es más que solo darle algunos alimentos y ¡listo! Es un universo de aprendizaje, desde conocer el momento perfecto para introducir alimentos, hasta considerar aspectos culturales y las señales de hambre y saciedad de tu bebé.

¿CUÁNDO INICIAR LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA (AC)?

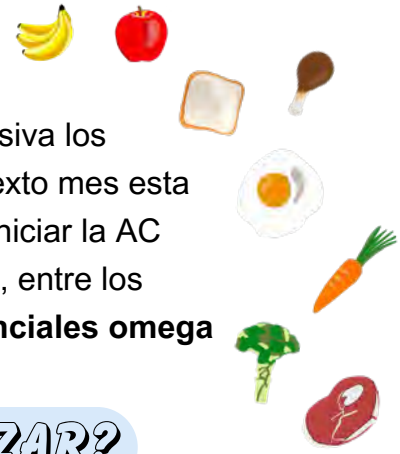
Se recomienda iniciar la AC alrededor de los seis meses de edad **¿La razón?** Los lactantes alimentados exclusivamente con leche materna pueden encontrar dificultades para satisfacer sus necesidades nutricionales, especialmente las de energía, hierro y zinc, solo con la leche materna en esta edad, además la mayoría de los lactantes han alcanzado un nivel de desarrollo que les permite aceptar otros alimentos.

¿CÓMO SABER QUE MI BEBÉ ESTÁ LISTO PARA COMER?

Fíjate si puede sentarse solo, levantar la cabeza, no empujar la comida con su lengua, meter las manos en su boca, y si muestra interés por la comida.

¡Pero ojo! No empieces antes de los 4 meses, ¡porque el bebé aún no está preparado para los alimentos sólidos! ¡Y no retrases el momento de darle papilla más allá de los 6 meses, ya que esto podría afectar su crecimiento y desarrollo!

¿CÓMO INICIAR LA AC?



Si tomamos como referencia un bebé alimentado con leche materna exclusiva los depósitos de hierro van disminuyendo desde el nacimiento y a partir del sexto mes esta disminución puede condicionar riesgo de padecer anemia ferropénica. Al iniciar la AC debemos asegurarnos de proporcionar nutrientes específicos para la edad, entre los cuales se encuentran: **Hierro, Zinc, Calcio, Selenio, Ácidos grasas esenciales omega 3 y 6 y vitaminas.**

¿QUÉ SE NECESITA PARA COMENZAR?

Plato: Para que tu bebé vaya conociendo sus herramientas de comida desde el principio.

Vaso: Para la introducción de agua simple junto con los alimentos.

Cucharas: Las cucharas son útiles para ofrecer purés o alimentos machacados. Las cucharas planas facilitan que el bebé pueda agarrar su comida facilmente.

Babero: Para que las “manchitas” no invadan la ropa del bebé.

Procesador, licuadora o utensilios para batir: Para hacer las papillas o purés

Silla alta: Debe permitir que tu bebé esté sentado bien derecho, con los codos sobre la bandeja, las rodillas dobladas a 90° y tener contacto visual con el alimentador.

¿QUÉ ES UN "BUEN" ALIMENTO PARA TU BEBÉ?

Un buen alimento complementario debe ser:

1. Rico en **energía, proteínas y micronutrientes**.
2. No ser picante o salado.
3. Que el niño pueda comerlo con facilidad.
4. Es del gusto del niño.
5. Se encuentra disponible localmente.

Gobierno de México (19 de mayo de 2023). *Plato del Bien comer.*

¿CÓMO INICIAR UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA QUE PERDURE EN HÁBITOS SALUDABLES DE POR VIDA?

Introducir un alimento nuevo de forma única durante 1-2 días en 2-3 comidas. Después agregaremos otro alimento nuevo de otro grupo de alimentos de la misma forma. Esto nos permite valorar la tolerancia a cada alimento nuevo. **En cuestión de semanas, podemos lograr que nuestro bebé tenga una alimentación más completa y variada.**

¿EN QUÉ MES PUEDE COMER CADA GRUPO DE ALIMENTOS?

De acuerdo a la *Norma Oficial Mexicana* y al *Consenso de alimentación complementaria de la Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica* (COCO 2023) así se recomienda que inicies los alimentos en tu bebé:

Edad	Alimentos	Número de comidas al día	Consistencia
0-6 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida
6-8 meses	+ Carne (Pollo, pavo, res, cerdo), verduras, frutas y cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, papas) + huevo (sin necesidad de separar yema y clara) + pescado + Leguminosas (frijol, garbanzo, lenteja, alubia)	2-3 veces día	Puré, papillas
8-12 meses	+ Derivados de leche (queso, yogurt y otros)	3-4 veces día	Picados finos, trocitos pequeños
>12 meses	+ Frutas cítricas, leche entera	4-5 veces día	Trocitos

¿QUÉ TAN FRECUENTE TIENE DE COMER MI BEBÉ?

El número **MÍNIMO** de veces que debe comer un bebé al día de acuerdo a la OMS son:

2 comidas de alimentos sólidos, semisólidos o blandos en **bebés amamantados de 6 a 8 meses**

3 comidas de alimentos sólidos, semisólidos o blandos en **bebés amamantados de 9 a 23 meses**

4 comidas de alimentos sólidos, semisólidos o blandos o tomas de leche en **bebés no amamantados de 6 a 23 meses**

¿QUÉ TAN DIVERSOS TIENEN QUE SER SUS ALIMENTOS?

La OMS identifica ocho grupos de alimentos clave:

1. Leche Materna
2. Granos, raíces y tubérculos
3. Proteínas de origen animal
4. Lácteos
5. Huevos
6. Leguminosas, nueces y semillas
7. Frutas y verduras ricas en vitamina A (Espinacas, zanahorias, brócoli, calabaza, melón, mangos y guayabas, entre otras)
8. Otras frutas y verduras

OJO: Durante un día normal, tu bebé debe consumir al menos **5 de estos 8** grupos de alimentos al día.

¿CÓMO TIENEN QUE SER LAS TEXTURAS DE SUS ALIMENTOS?

La progresión de texturas es muy importante para que tu hijo acepte los alimentos. Recuerda que tu bebé debe aprender a manipular los sólidos en la boca y deglutirlos. Se recomienda hacerlo de la siguiente manera:

Meses	Selección y Preparación	Frecuencia de grupo de alimentos	Cantidad
6-8	Puré, papillas espesas, rallados con cuchara	1 vez en cada tiempo de comida	2-3 cucharadas de cada grupo de alimentos. Incrementar gradualmente a ½ taza
9-11	Picados Finos	1 vez en cada tiempo de comida	½ taza
11-12	Trozos pequeños	1 vez en cada tiempo de comida	¾ de taza
> 12	Alimentos de la familia, picados o, si es necesario, aplastados	1 vez en cada tiempo de comida	Ofrecer de cada grupo de alimentos

ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

La alimentación perceptiva se refiere a estar atentos a las **señales de hambre y saciedad de tu bebé,** para así poder otorgarles la cantidad de alimento que requieren.

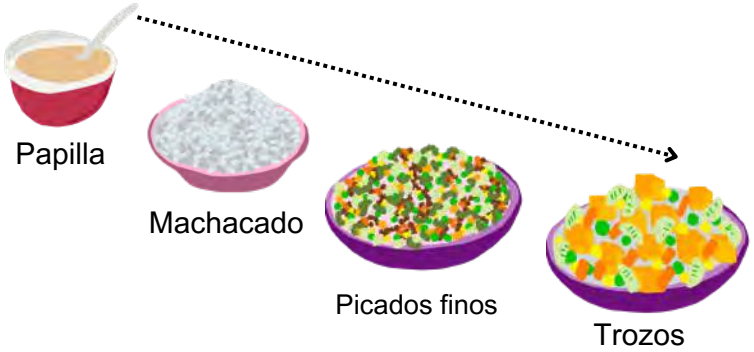
Hambre	Saciedad
Llora o hace berrinche	Disminuye la velocidad con la que come
Sonríe cuando mira al cuidador	Escupe el pezón, biberón o cuchara
Hace sonidos guturales para indicar que quiere más	Se distrae con facilidad
Acerca la cabeza a la cuchara	Come más lento
Intenta llevar la comida a la boca	Empuja la comida hacía afuera

¿Y SI A MI BEBÉ NO LE GUSTA UN ALIMENTO?

Los lactantes sanos alimentados con leche materna requieren **alrededor de 10 exposiciones** a un alimento (particularmente verduras) para tener reacciones positivas y aceptación a largo plazo. En lactantes con mayor sensibilidad a sabores y texturas o alimentados con fórmula, se pueden requerir entre 10 y 15 exposiciones a verduras y frutas para su aceptación a corto y largo plazo.

MÉTODOS DE ALIMENTACIÓN

1) Tradicional por progresión de texturas el alimento se introduce en forma de papilla y se va progresando la textura con el tiempo.



Beneficios: Mayor control de lo que el bebé está comiendo realmente, muchos papás se sienten más seguros y sienten menos preocupación de atragantamiento, menos desorden, puede ser más útil en bebés con bajo peso, prematuros o enfermedades neurológicas.

2) Baby lead weaning o BLISS: Es un método de alimentación complementaria dirigida por el bebé (fomenta la autoalimentación). En lugar de que los padres alimenten a su bebé con papilla y cuchara, el bebé toma y come los alimentos por sí mismo en trozos desde el inicio de la AC.

Inicia con trozos grandes (bastón)

trozos más pequeños

Beneficios: Fomenta la autonomía, reduce necesidad de cocinar por separado, preparación más fácil. Anima a niños a utilizar sus sentidos.

¿Cuál método es mejor? Ambos métodos de alimentación complementaria son buenos. Ninguno es mejor que otro, cada método tiene sus ventajas y contra. ¡Sigue el método para que te sientas más cómodo y seguro! (puedes utilizar ambos métodos).

La parte más importante de comenzar la AC es crear un **ambiente positivo** al mismo tiempo que satisfacemos sus necesidades nutricionales al ofrecer todos los grupos de alimento desde un inicio y enseñar al bebé a identificar sus señales de hambre y saciedad. Con los dos métodos podemos hacer esto.

ALIMENTOS NO ESENCIALES EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

Frituras

Exceso de carbohidratos y grasas saturadas. Predisponen al niño a consumirlos como principal fuente de energía, sustituyendo a alimentos saludables.

Bebidas azucaradas

Exceso de azúcares. Provocan enfermedades como diabetes, obesidad y caries dental.

Leche de vaca

Se debe dar prioridad a leche materna y de fórmula. Los bebés no pueden digerirlo tan fácil.

Dulces

Exceso de azúcares simples. Pueden impactar en la salud metabólica, creando un exceso de grasa y predisponiendo al sobrepeso.

Miel

Puede contener la bacteria que produce el botulismo infantil, así que no le des miel a niños menores de 12 meses.

Embutidos

Alto contenido de sodio, las salchichas pueden tener riesgo de atragantamiento.

Sal

No es necesaria, los riñones del bebé no están listos para procesar cantidades altas de sodio. Puede generar una preferencia por alimentos salados.

Papillas no naturales

Exceso de azúcares, propicia la formación de caries.

Galletas empaquetadas

Exceso de grasas saturadas y grasas trans. Estos productos contienen un tipo de grasa que a los lactantes pequeños se les dificulta su utilización.

Alimentos duros o pegajosos

Como nueces enteras, palomitas, dulces duros, zanahorias crudas o malvaviscos, por el riesgo de atragantamiento.

ALERGIAS ALIMENTARIAS

Una alergia alimentaria es una reacción del sistema inmunológico exagerada a alguna sustancia de un alimento. Aparece en personas predispuestas a esta reacción. A menudo, los padres las diagnostican en exceso, lo que ocasionalmente resulta en la exclusión innecesaria de alimentos importantes para la salud de sus hijos.

Existe una lista relativamente corta de alimentos que representan la mayoría de las manifestaciones más graves de la alergia alimentaria, a saber, cacahuetes, frutos secos, pescado, mariscos, huevo, leche, trigo, soja y semillas.

La prevalencia mundial de la alergia alimentaria se estima en alrededor del **4% en niños** y del **1% en adultos**.

MANIFESTACIONES DE UNA ALERGIA ALIMENTARIA

Algunos de los datos físicos que puede presentar tu hijo/a ante una alergia son:

- Pápulas o ronchas
- Hinchazón en párpados, cara y labios
- Vómitos
- Diarrea
- Congestión nasal
- Estornudos
- Picazón en la nariz
- Sibilancias (chillidos en el pecho)
- Dificultad para respirar

Ante una respuesta alérgica es necesario llevarlo a atención médica y revisión por un especialista.

ALERGIA VS. INTOLERANCIA ALIMENTARIA

A diferencia de la alergia alimentaria, la **intolerancia alimentaria** se define como una reacción no inmune a los alimentos. Incluye respuestas adversas a los alimentos causadas por las **propiedades de ese alimento en particular**, es decir, contaminación con una toxina o patógeno, presencia de un componente activo como la cafeína o el alcohol, o más comúnmente causadas por una **respuesta anormal del huésped**, como deficiencias enzimáticas como la intolerancia a la lactosa, trastornos metabólicos o aversión a los alimentos debido a problemas psicológicos.

Regla de 3 x 3 (Se usa cuando hay antecedentes familiares de alergias alimentarias)

Esta consiste en introducir un alimento que potencialmente produce alergias de forma única durante 3 días. Esto te permitirá valorar la recepción y tolerancia del alimento. Es muy importante que antes del año de vida hayas incorporado los alimentos alergénicos ya que esto sirve como prevención de alergias.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carne de res	Carne de res	Carne de res	Carne de res Avena	Carne de res Avena	Carne de res Avena	Carne de res Avena Chayote
Carne de res Avena Chayote	Carne de res Avena Chayote	Carne de res Avena Chayote Manzana	Carne de res Avena Chayote Manzana	Carne de res Avena Chayote Manzana	Carne de res Avena Chayote Manzana Frijoles	Carne de res Avena Chayote Manzana Frijoles
Carne de res Avena Chayote Manzana Frijoles	Carne de res Avena Chayote Manzana Frijoles Cacahuate	Carne de res Avena Chayote Manzana Frijoles Cacahuate	Carne de res Avena Chayote Manzana Frijoles Cacahuate			

Ejemplo de la regla de 3 por 3: Los alimentos en color rojo representan el nuevo alimento que se está introduciendo.

CAPÍTULO 3
ALIMENTACIÓN EN LA EDAD DE 6-8 MESES

Autora
Priscilla Bueno Gutierrez

GENERALIDADES

¿CÓMO ES UN BUEN ALIMENTO A LOS 6 MESES DE MI BEBÉ?

Un buen alimento complementario debe ser **rico en energía, macro y micronutrientes**, debe ser **suficiente** para cubrir las brechas de energía que deja la leche materna, no debe ser picante, dulce, salado, ni condimentado, debe ser **fácil de consumir, fresco, de poco volumen, agradable al paladar, accesible y seguro** para la salud.

La alimentación complementaria debe ser variada no solo para evitar deficiencias de micronutrientes, sino también para exponer a los niños a diferentes sabores y texturas de alimentos. Es por esto que desde el inicio se deben incluir todos los grupos de alimentos.

PUNTOS CLAVE

- Se puede tomar desde **5 a 10 exposiciones** para que un niño acepte un alimento.
- Las **especias** se pueden usar como condimentos en la preparación de alimentos, preferiblemente después de que el bebé haya estado expuesto a los alimentos en su sabor original.
- La **leche materna no debe ser suspendida** al introducir comida complementaria.

¿QUÉ SABORES DEBE PROBAR MI BEBÉ?

Es fundamental tener en cuenta los cinco sabores diferentes **(dulce, salado, ácido, amargo y umami)** al presentarle alimentos semi sólidos a su hijo. Asegúrese de que su bebé experimente una variedad de sabores dentro de las dos primeras semanas de alimentación complementaria para garantizar una dieta bien equilibrada.

Aquí hay algunos ejemplos de alimentos:

Verduras: brócoli (sabor amargo) y tomate (sabor umami)

Frutas: fresa (frutilla) y mango (sabores ácido y dulce respectivamente)

Cereales: cereal infantil fortificado de arroz y trigo (sabor neutro o salado principalmente)

Proteínas: hígado de pollo o res (sabor amargo) y huevo (sabor salado principalmente o neutro)

Grasas: aguacate (sabor neutro) y nueces (sabor neutro o salado).

¿CON QUÉ FRECUENCIA SE DEBE INICIAR CADA ALIMENTO?

No hay una recomendación científica sobre el tiempo de introducción de los nuevos alimentos. La *Academia Americana de Pediatría* sugiere que los nuevos alimentos se presenten en solitario y se prueben durante unos días para detectar reacciones adversas. **Pero, ¡ojo!** Las reacciones adversas pueden aparecer inmediatamente (horas o días) o tardarse un poco (semanas), así que es mejor **introducir un nuevo alimento cada día o cada dos o tres días.** Eso sí, no te tardes más o podrías quedarte corto en el número de alimentos nuevos que pruebes durante el primer mes de la alimentación complementaria, y así no lograrías una dieta divertida y variada.

Ejemplo 1: Regla de 1 día

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Semana 1	**Chayote**	Chayote **Plátano**	Chayote Plátano **Avena**	Chayote Plátano Avena **Res**	Chayote Plátano Avena Res **Aguacate**	Chayote Plátano Avena Res Aguacate **Lentejas**	Chayote Plátano Avena Res Aguacate Lentejas **Brócoli**
Semana 2	Probados + **Manzana**	Probados + **Arroz**	Probados + **Pollo**	Probados + **Crema de cacahuate**	Probados + **Zanahoria**	Probados + **Pera**	Probados +**Quinoa**
Semana 3	Probados + **Salmón**	Probados + **Crema de almendras**	Probados + **Frijoles**	Probados + **Ejotes**	Probados + **Fresa**	Probados + **Trigo (pasta)**	Probados + **Pescado tilapia**
Semana 4	Probados + **Tomate**	Probados + **Mango**	Probados + **Maíz**	Probados +**Pavo**	Probados + **Chía**	Probados + **Garbanzos**	Probados + **Coliflor**

Ejemplo 2: Regla de 3 días

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Semana 1	Chayote	Chayote	Chayote	Chayote Plátano	Chayote Plátano	Chayote Plátano	Chayote Plátano Avena
Semana 2	Chayote Plátano Avena	Chayote Plátano Avena	Chayote Plátano Avena Res	Chayote Plátano Avena Res	Chayote Plátano Avena Res	Chayote Plátano Avena Res Aguacate	Chayote Plátano Avena Res Aguacate
Semana 3	Chayote Plátano Avena Res Aguacate	Chayote Plátano Avena Res Aguacate Lentejas	Chayote Plátano Avena Res Aguacate Lentejas	Chayote Plátano Avena Res Aguacate Lentejas	Chayote Plátano Avena Res Aguacate Lentejas Brócoli	Chayote Plátano Avena Res Aguacate Lentejas Brócoli	Chayote Plátano Avena Res Aguacate Lentejas Brócoli
Semana 4	Chayote Plátano Avena Res Aguacate Lentejas Brócoli Manzana	Chayote Plátano Avena Res Aguacate Lentejas Brócoli Manzana	Chayote Plátano Avena Res Aguacate Lentejas Brócoli Manzana	Chayote Plátano Avena Res Aguacate Lentejas Brócoli Manzana Arroz	Chayote Plátano Avena Res Aguacate Lentejas Brócoli Manzana Arroz	Chayote Plátano Avena Res Aguacate Lentejas Brócoli Manzana Arroz	Chayote Plátano Avena Res Aguacate Lentejas Brócoli Manzana Arroz Pollo

CANTIDAD DE COMIDA

En el entendido de que una cucharada equivale aproximadamente a 15 g.
La cantidad de alimentos que se requiere se incrementa de forma gradual mes a mes, a medida que el niño tiene mayor edad y que la ingesta de leche se reduce. La cantidad de alimentos por tiempo de comida durante el periodo de alimentación complementaria es aproximadamente entre **3 a 4 cucharadas** para los lactantes de 6 a 8 meses de edad.

Ejemplos de tamaños de porciones para bebés de 6 meses	
Alimento	**Tamaño de la porción**
Cereal	20 g
Huevo	25 g (medio huevo)
Carne	15 g
Fruta fresca	80 g (½ taza)
Aceite vegetal	10 g
Pescado	20 g
Leguminosas	25 g

CÓMO PREPARAR LOS ALIMENTOS

Los bebés pueden comer alimentos en puré, machacado y semisólidos a partir de los 6 meses. Durante la preparación de los alimentos se pueden utilizar especias para condimentar preferiblemente después de que el lactante haya estado expuesto a los alimentos en su sabor original.

TIEMPOS DE COMIDA

A partir de la introducción de alimentos sólidos, se pueden ofrecer tres comidas al día. El número de comidas dependerá de la cantidad de alimentos que consuma el niño, del requerimiento energético del niño, así como de la densidad energética de los alimentos.

RECETAS 6-7 MESES

DESAYUNOS

Papilla de manzana con crema de cacahuate y avena ½ taza de manzana cocida con 1 cuch crema de cacahuate y 15g de avena 4 oz de leche de fórmula o materna	**Papilla de avena con fresas** ½ taza de fresas o frambuesas 1/4 taza de avena 4 oz leche de fórmula o leche materna 2 cuch de chía de linaza (opcional)	**Huevo** ½ pieza de huevo en forma de tortilla (ofrecer en forma de bastones) + **Avena con papaya** 15g de avena + ½ taza de papaya + 2 cditas de crema de cacahuate	**Papilla de huevo con espinacas** 1 taza de espinacas cocidas 1 pieza de huevo picado 1 cdita de aceite ½ taza de fruta picada

Papilla de zanahoria y plátano 1/2 plátano machacado 15g de avena 4 oz leche de fórmula o leche materna 1 cda de chía o linaza molida¼ taza de zanahoria rallada	**Huevito revuelto** ½ pieza de huevo bien cocido con 1 cdita de aceite ½ taza de verdura cocida picada en bastones 1 porción de fruta	**Avena con plátano** 1/3 taza de avena 4 onzas de fórmula ½ pieza de plátano machacado 1 cda de crema de cacahuate	**Huevo cocido** ½ pieza de huevo cocido ½ pieza de papa y ½ taza de verdura cocida picada en bastoncitos 1/4 pieza de aguacate

COMIDAS

Papilla de pescado con zanahoria y tomate
¼ taza de zanahoria y ½ pieza de tomate + 40g de filete de pescado + 1/4 taza de arroz cocido + 1 cdita de aceite vegetal o mantequilla + 1 porción de fruta

Puré de papa o camote
1/4t taza de puré de camote cocido
Papilla de pescado con brócoli
30g de pescado
1/2 taza de brócoli y 1 cdita aceite vegetal 1 porción de fruta de postre

Papilla de brócoli con arroz y carne molida
¼ taza de brócoli
30g (2 cda) de carne molida
1/4 taza de arroz cocido
1 cdita de aceite vegetal
1 porción de fruta

Proteína con coliflor
30 g de pollo, res, salmón, atún o tilapia
½ taza de coliflor picada
1 pieza de tortilla de maíz picadita o en papilla
1 cucharadita de aceite vegetal

Papilla de brócoli con arroz y carne molida
¼ taza de brócoli
30g (2 cucharadas) de carne molida
1/4 taza de arroz cocido
1 cdita de aceite vegetal
1 porción de fruta

Papilla de pescado (o pollo) con zanahoria y tomate
¼ taza de zanahoria y ½ pieza de tomate
40g de filete de pescado (o 30g de pollo desmenuzado)
1/4 taza de arroz cocido
1 cdita de aceite vegetal
1 porción de fruta

Pollo o res con calabacita y elote
30g de pollo o de res en cubitos con ½ taza de calabacita cocida y ½ taza de elote
¼ pieza de aguacate
1/2 taza de fruta

Pasta con garbanzo
½ taza de pasta de trigo
½ taza de garbanzo cocido y licuado con cebolla y ajo
1 cdita de aceite vegetal
Acompañar con:
½ taza de coliflor cocido
1 porción de fruta

CENAS

Papilla de proteína
(Se puede mezclar ingredientes o por separado)
30 g de pollo o res
½ taza de verdura cocida
1/3 pieza aguacate o 1 cdita aceite vegetal
¼ taza de avena, arroz o camote

Pasta
½ taza de pasta de trigo cocida
Proteína
3og de pollo o res o salmón½ taza de verdura cocida¼ pieza de aguacate

Papilla de papa cocida
½ pieza de papa cocida
Papilla de proteína
30 g de pollo
½ taza de verdura cocida 1 cdita aceite vegetal

Puré de zanahoria y camote
1/4 taza de zanahoria y 1/3 de camote y 1 cdita de aceite vegetal
½ taza de papilla fruta

Pollito con puré de papa 30g de pollo desmenuzado con ½ pieza de papa hecha puré y 1 cdita de aceite de oliva ½ taza de verduras cocidas	**Frijoles con espinacas** ½ taza de frijoles en bola ½ taza de espinacas cocidas ¼ pieza de aguacate Acompañar con ½ taza de fruta	**Ceviche de garbanzo** 1/4 taza de garbanzo cocido Tomate picado 1/4 de aguacate picado Le podemos agregar tantito jugo de limón Acompañar con ½ taza de fruta	**Puré de papa o camote** ¼ taza de puré de camote cocido Papilla de pescado con brócoli 30g de pescado 1/2 taza de brócoli y 1 cdita aceite vegetal

ANOTA AQUÍ TUS RECETAS

CAPÍTULO 4
ALIMENTACIÓN EN LA EDAD EDAD DE 7-8 MESES

Autora
Priscilla Bueno Gutierrez

GENERALIDADES

PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Verduras: Pueden ser al **vapor o hervidas**. Si son hervidas, hierve primero el agua y después agregamos las verduras. Esto para que no pierdan las propiedades los alimentos.

Frutas: Siempre **crudas**. En algunas ocasiones se puede dar cocida, por ejemplo, la manzana o la pera.

Leguminosas: Se dejan **remojando** durante 8-24 horas. Se desecha el agua donde se remojan y posteriormente se cocinan en diferente agua. Esto lo hacemos para evitar inflamación o gases.

Cereal: Se puede preparar con agua, fórmula o leche materna.

Proteína: Siempre **cocerlo primero**, no agregar condimentos. Posteriormente se puede procesar para llegar a la textura adecuada según la edad. Se puede agregar un poco de agua para llegar a la consistencia deseada.

¿CUÁNTO TIEMPO DURAN LAS PAPILLAS YA PREPARADAS?

- En el refrigerador: 3 días.
- En el congelador: 3 meses. Cuando vayas a descongelar, siempre trata de hacerlo en baño maría. Evitar usar el microondas. Una vez descongelado, se debe de consumir ese mismo día.

CONSUMO DE AGUA

La cantidad diaria de agua natural potable durante el periodo de alimentación complementaria es aproximadamente entre 60 y 150 ml para los lactantes de 6 a 8 meses de edad.

RECETAS 7-8 MESES

DESAYUNOS

Pancake de avena (receta para 2 porciones) Mezclar: 1/3 taza de avena 1 huevo 3 onzas de leche materna o fórmula ½ plátano 1/2 taza de espinacas **Acompañar con:** 1 cucharada de crema de cacahuate	**Avena con frutos rojos** ½ taza de fresas o frambuesas 1/4 taza de avena 3 onzas de leche de fórmula o materna Canela	**Miguita con huevo** ½ pieza de huevo bien cocido revuelto con 1 tortilla de maíz picada Salsa de tomate 1 cdita de aceite vegetal ½ Manzana picada	**Tortitas de papa** 3/4 de taza de papa picada 1 huevo Mezclar y agregar un poco de pimienta y formar las tortitas, calentar en un sartén por los dos lados Tomate en gajos y 1/4 pieza de aguacate en gajos 1 taza de uvas en mitades

Huevo revuelto 1/2 pieza de huevo bien cocido con 1 cdita de aceite vegetal ½ taza de verdura cocida picada 1/2 taza de papaya picada o en papilla	**Yogurt con fruta** 1/2 taza de fruta (fresa, blueberries) 1 cda de chía o linaza molida o semilla de hemp 1/2 taza de yogurt natural sin azúcar ¼ taza de amaranto	**Pan francés** Remojar 1 pieza de pan integral en una mezcla de 1 huevo, 1 chorrito de leche de fórmula y canela Partir el pan en tiras Servir con ½ plátano y 1 cuch de crema de cacahuate o almendras	**Avena con moras azules o fresas** 1/3 taza de avena 4 oz de leche materna o fórmula ½ taza de moras azules o fresas 1 cuch de chía Canela y vainilla (opcional)	**Huevo revuelto con verdura** ½ pieza de huevo cocido revuelto con ½ taza de verdura cocida (ej. espinacas, champiñones o) 1/4 pza de aguacate ½ taza de mango picado

COMIDAS

Tinga de pollo
30g de pollo desmenuzado
1 jitomate licuado
Orégano y pimienta

Acompañar con 1/4 pieza de aguacate en gajos
¼ taza de arroz cocido

Pescado al vapor
30g de pescado o salmón con 1 cdita de aceite vegetal
Puré de papa con brócoli
Puré de papa con brócoli (1/2 pieza de papa hecha puré con brócoli cocido)

Carne molida
30g de carne molida de res

Pasta con aceite de oliva o aguacate
½ pieza de pasta cocida con salsa de aguacate (licuar el aguacate con un chorrito de agua y ½ taza de brócoli cocido, y 1 cdita de aceite de oliva)

Pollo en salsa de zanahoria
30g de pollo
Licuar 1 zanahoria y 1 tomate crudo y hervir, agregar ½ taza de pollo desmenuzado y cilantro picado
1 tortilla de maíz
1/4 pza. de aguacate

Picadillo a la mexicana ¼ taza de carne molida con ½ taza tomate, chícharo y calabacita cocida y picado 1/4 taza de arroz cocido 1/4 pza. de aguacate +1 porción de fruta de postre	**Guiso de pollo** 30 g de pollo en tiritas ½ taza de verduras (calabacita) Bolitas de arroz con aguacate ¼ taza de arroz hecho bolita con 1/4 pza. aguacate machacado + 1 porción de fruta de postre	**Carne con brócoli** 30 g de carne finamente picada con brócoli cocido Acompañar con 1/4 pza. de aguacate y 1 tortilla de maíz o ¼ taza de arroz cocido o quínoa + 1 porción de fruta de postre	**Hamburguesita** 1 cda de chía hidratada en 3 cdas de agua (dejar 10 minutos para que se hidrate) mezclar con 30 g de carne molida de res, 1 tomate picado y 2 cda de harina de avena, formar la hamburguesa con la mano y cocinar en el sartén por los dos lados + 1 porción de fruta de postre	**Carne de cerdo con calabacita y elote** Carne de puerco en papilla Calabacita en papilla ½ taza 1/4 taza de arroz cocido 1/4 pieza de aguacate + 1 porción de fruta de postre

CENAS

Pasta con garbanzo ½ taza de pasta de trigo ½ taza de garbanzo cocido y licuado con cebolla y ajo 1 cdita de aceite vegetal Acompañar: ½ taza de coliflor cocido	**Sopita de frijoles con verduras** ½ taza de frijoles o lentejas cocidas ½ taza de zanahoria y tomate cocidos en picados finos ¼ pieza de aguacate 1 tortilla de maíz finamente picada	**Bolognesa de lentejas** 1/2 taza de pasta cocida con 1 cdita de aceite vegetal Para la salsa: triturar tomate, cebolla, 1 zanahoria chica, y ½ taza de lentejas cocidas y bañar la pasta	**Colache de calabacita** ½ taza de calabacita y tomate finamente picada ¼ taza de elote amarillo 40g de queso panela en cuadritos 1/4 pza. de aguacate	**Tortitas de pollo con atún** 30 g de pollo con ½ papa 75 gramos + 1 Chía preparada en agua) + cilantro revolver todo formar tortitas y cocinar en el sartén

Tortitas de lentejas Mezclar: 1/2 taza de lentejas cocidas + 3 rodajas de papas cocidas, tomate, cebolla y cilantro picado + 1 cda de harina de avena (15g) Acompañar con ¼ pieza de aguacate	**Pasta con salsa de chayote** 1/2 taza de pasta cocida con 1 cdita de aceite de oliva y cebolla Para la salsa: cocer 1 chayote pelado y ¼ de cebolla y licuar y agregar a la pasta 30 g de pollo desmenuzado cocido	**Miguita con huevo** 1 pieza de huevo bien cocido revuelto con 1 tortilla de maíz picada Salsa de tomate 1 cdita de aceite vegetal	**Queso en salsa** 40 g de queso panela Salsa de tomate 1 tortilla de maíz picada ¼ pieza de aguacate	**Mollete de coliflor** Licuar ¼ taza de coliflor cocido con 1/4 taza de frijoles Untar en 1 rebanada de pan integral (ofrecer pan partido en 4) Encima espolvorear con 1 cda de queso panela rallado 1/4 pza de aguacate

CAPÍTULO 5
ALIMENTACIÓN EN LA EDAD DE 8-12 MESES

Autora
Marcela Ortiz Obregon

GENERALIDADES

CONDUCTA ALREDEDOR DE LA ALIMENTACIÓN

Es muy importante estar consciente de la conducta que como padres debemos tener alrededor de la alimentación, para así fomentar una relación positiva y saludable con la alimentación.

Es necesario que el niño sea quien determine cuánto comer y los padres determinarán qué, cuándo y cómo. El bebé debe comer acompañado. Los cuidadores deben probar el alimento, especialmente si le desagrada al niño, para mejorar su aceptación. Hay que tener presente que se debe exponer al alimento de 8 a 15 veces para una mejor aceptación.

Es muy importante no alimentar a los niños con distractores como pantallas. Tampoco darles de comer mientras están acostados o haciendo otra actividad.

FRECUENCIA Y CONSISTENCIA

A esta edad tu bebé debe de comer alimentos semisólidos de 3 a 4 veces al día. La consistencia debe ser: papilla, picados finos o trocitos pequeños.

DERIVADOS DE LECHE

De acuerdo a la Norma Oficial Mexicana en esta etapa está indicado comenzar a dar derivados de la leche a tu hijo/(a) como: queso, yogurt, crema, entre otros.

ATRAGANTAMIENTO VS ARCADA

Los padres deben estar conscientes del riesgo de que se **atraganten o asfixien**. La arcada es un mecanismo de defensa del cuerpo, éste nota una **textura o tamaño desconocido** y envía una señal de alerta al cerebro provocando así una arcada que permita expulsar el cuerpo extraño. Las arcadas son **movimientos espasmódicos, que evitan que la comida se acerque a la vía aérea**.

Las arcadas pueden llegar a provocar vómito. Cuando esto sucede debemos **mantener la calma, no poner a tu bebé nervioso y no intentar sacar el alimento de la boca ya que esto podría provocar un atragantamiento**. Lo que debemos hacer es hablarle con calma y permitir que el bebé solo haga los movimientos que requiera para sacar el alimento.

La **asfixia o atragantamiento** ocurre cuando un alimento o un objeto pequeño queda atrapado en la garganta y obstruye las vías respiratorias. Esto puede impedir que entre y salga aire de los pulmones, evitando que el oxígeno llegue a los pulmones y al cerebro.

Los alimentos **redondos y firmes** son peligros comunes de atragantamiento o asfixia. Cuando los bebés y los niños pequeños no trituran o mastican bien sus alimentos pueden tratar de tragarlos enteros.

LAS MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR UN ATRAGANTAMIENTO SON:

-Dar de comer a los niños en la **mesa y con una silla** adecuada para la edad.
-**Nunca deben de correr, caminar, jugar o acostarse** con comida en la boca.
-Corta los alimentos para bebés y niños pequeños **en trozos no más grandes de media pulgada.**
-Enséñales a **masticar** bien la comida.
-**Supervisa** a los bebés y niños pequeños mientras comen.

En caso de asfixia se debe mantener la calma, pedir ayuda y llamar al número de emergencias.

RECETAS 8-12 MESES

PAPILLAS SALADAS	VERDURA	LEGUMINOSA/PRODUCTO DE ORIGEN ANIMAL	CEREAL	GRASA
PAPILLA DE BRÓCOLI	Brócoli cocido ½ taza	4 cucharadas de garbanzos cocidos	1/3 de taza de arroz	2 cucharaditas de aceite de oliva
PAPILLA DE BETABEL	½ Betabel	30-60 gramos de pollo cocido	1/3 de taza de quinoa	2 cucharaditas de crema
PAPILLA DE ZANAHORIA	½ Taza de zanahoria	30-60 gramos de carne de res	3 cucharadas de cereal nestum de trigo	2 cucharaditas de crema de cacahuate
PAPILLA DE FRIJOLES	½ taza de espinaca cocida	½ taza de frijoles cocidos sin caldo	½ papa	2 cucharaditas de mantequilla derretida

PAPILLA DE CHAMPIÑONES	½ taza de champiñones cocidos	30- 60 gramos de pescado cocido	½ papa	1/3 de aguacate
PAPILLA DE COLIFLOR	½ taza de coliflor cocida	½ taza de lentejas cocidas	1/3 de taza de arroz	2 cucharaditas de mantequilla
PAPILLA DE EJOTES	½ taza de ejotes cocidos	30-60 gramos de pollo cocido	½ camote¼ de pieza si es grande	2 cucharaditas de crema de almendras
PAPILLA DE HABAS	½ taza de chicharo	½ taza de habas cocidas sin piel	1/3 de taza de quinoa	2 cucharaditas de mantquilla derretida
PAPILLA DE CHAYOTE	½ taza de papillade chayote cocida	30-60 gramos de salmón	3 cucharadas de cereal nestum de avena	2 cucharaditas de crema
PAPILLA DE CALABAZA	½ taza de calabaza cocida	30-60 gramos de atún cocido/ o de lata bajo en sodio	1/3 d etaza de arroz	2 cucharaditas de crema

PAPILLAS DULCES	FRUTA	CEREAL	LACTEOS	GRASA
FRESAS	8 fresas	4 galletas marías	1 -1/2 taza de leche	1 cucharada de crema de avellanas
ZARZAMORA FRAMBUESAS	½ Taza	3 Cucharadas de cereal nestum	30 gramos de queso panela	1 cucharada de crema
MELÓN	½ taza	3 cucharadas de amaranto	½ taza de yogurt natural	1 cucharada de crema de almendras
PERA	1 pera cocida con un poco de canela	3 cucharadas de quinoa	3 cucharadas de queso cottage	1 cucharada de crema de avellanas
MANZANA	1 manzana cocida con un poco de canela	4 galletas marías	½ taza de yogurt	1 cucharada de mantequilla derretida

PLÁTANO	1 plátano	3 Cucharadas de cereal nestum	½ taza de yogurt natural	1 cucharada de crema de almendras
MANGO	1 mango	3 cucharadas de amaranto	½ taza de yogurtNatural	1 cucharada de crema
MAMEY	1/3 de mamey	4 galletas marías	De 1-½ taza de leche entera	1 cucharada de crema de cacahuate
DURAZNO	3 duraznos chicos	3 cucharadas de cereal nestum	½ taza de yogurt natural	1 cucharada de crema
CIRUELA PASA	5 ciruelas pasas	3 cucharadas de amaranto	3 cucharadas de queso cottage	1 cucharada de crema de cacahuate

CAPÍTULO 6
ALIMENTACIÓN PARA MAYORES DE 12 MESES

Autora
Marcela Ortiz Obregon

INTEGRACIÓN A LA DIETA FAMILIAR AL AÑO DE VIDA

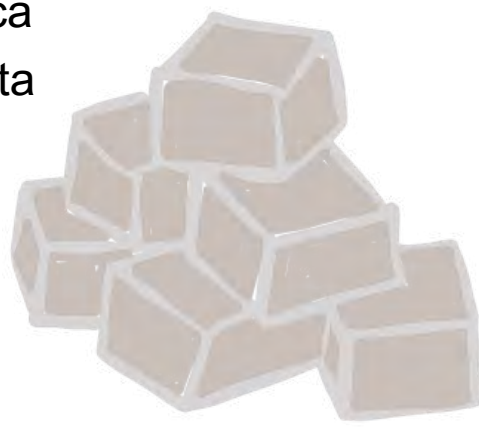
A partir del año de vida se debe de tener cómo objetivo la integración total a la dieta familiar, **aportando todos los alimentos que la familia consume** en todos los tiempos de comida.

La alimentación debe de seguir siendo acompañada por los padres o por el cuidador primario, aportando **todos los grupos de alimentos** por tiempo de comida, cuidando las porciones y el tamaño de adecuado del alimento para el preescolar; recordemos que el cuidador debe de decidir los siguientes aspectos: qué se dará de comer, como se dará de comer, cuando se dará de comer, mientras que el niño regulará la **cantidad que comerá.**

Es muy común en esta etapa empezar a ver que los niños **pierden interés hacia los alimentos y disminuye su apetito**, esto se debe principalmente a que reduce el ritmo de crecimiento que venían tenido durante el primer año de vida y que el proceso de alimentación no es algo novedoso; por esta razón en muy importante seguir ofreciendo **variedad de alimentos en ocasiones repetidas** y en diferentes presentaciones para lograr tener una buena aceptación a los alimentos y mantener un crecimiento y desarrollo adecuado.

CON RESPECTO AL AZÚCAR:

Se recomienda que la ingesta de azúcar libre se reduzca y limite a < 5% de la ingesta nergética para niños de (edades > 2-18 años). La ingesta de azúcar libre debe de ser incluso menor en bebés y niños menores de 2 años **(1-2 cucharaditas máximas)**.
Lo ideal es evitar el consumo de azúcar en menores de 2 años.



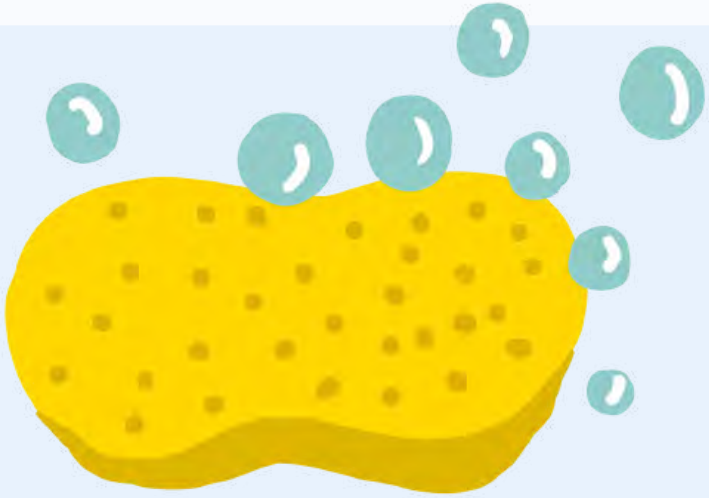
RECETAS MAYORES A 12 MESES

DESAYUNOS	ORIGEN ANIMAL	CEREAL	FRUTA Y VERDURA	GRASA /FRUTO SECO
Huevo revuelto con verduras con una cucharadita de aceite para guisar + 1 tortilla de maíz con manzana picada.	Huevo entero	Tortilla de maíz	Manzana, Champiñón,	Aceite de oliva
Hot cakes de avena plátano y zanahoria	1 pieza Huevo	1/3 taza Avena	½ Plátano ½ Zanahoria	Aceite de coco para guisar
Croquetas de puré de papa, pollo y espinacas + Fresas	Pollo	Papa cocida	Fresas Espinacas	Aceite de oliva

COMIDAS	ORIGEN ANIMAL	CEREAL	FRUTA Y VERDURA	GRASA /FRUTO SECO
Arroz + crema de cacahuate + plátano. Pollo con calabaza	Pollo	Arroz	Plátano, Calabaza	Crema de cacahuate
Pasta con champiñones, crema y carne de res. + mango	Carne de res molida	Pasta	Champiñones, Mango	Crema
Salmón (u otro pescado) con calabaza y aguacate Papilla de plátano con amaranto y chía (hidratada)	Salmón u otro pescado	Amaranto	Calabaza, Plátano	Chía y aguacate
Pescado asado + betabel +aceite de oliva. Quínoa hervida Ciruela pasa (cocida o hidratada)	Pescado blanco	Quinoa	Betabel, Ciruela pasa	Aceite de oliva

CENA	ORIGEN ANIMAL	CEREAL	FRUTA Y VERDURA	GRASA /FRUTO SECO
Sopa de fideo (muy poco caldo) Con brócoli + queso panela. Pera	Queso panela	Fideo	Brócoli, Pera	Aceite de oliva
Salpicón de res con jitomate y crema + tortilla (en pequeños trozos) + coliflor + manzana	Carne de res bien picada	Tortilla	Coliflor Manzana	Crema
Pechuga de pavo (sin sal) + asada con mantequilla. Fideo cocido Jícama rallada y piña	Pechuga de pavo sin sal	Fideo	Jícama Piña	Mantequilla

CAPÍTULO 7
MANIPULACIÓN, HIGIENE Y DESINFECCIÓN DE ALIMENTOS



Autora
Naysin Yaheko Pardo Buitimea

TIPS PARA LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

a) Conforme al tipo de alimentos que se manipulen para su preparación, éstos deben estar expuestos a la **temperatura** ambiente el menor tiempo posible.
b) La **descongelación** de los alimentos se debe efectuar por refrigeración, por cocción o bien por exposición a microondas.
c) **Se debe evitar en todos los casos** la descongelación a temperatura ambiente; en caso de aplicarse la descongelación con agua, ésta debe ser a "chorro de agua fría" evitando estancamientos.
d) Los alimentos que se descongelan **no deben volverse a congelar.**
e) Los alimentos frescos se deben **lavar individualmente**.
f) **Los vegetales, frutas y sus partes** se deben lavar con agua, jabón, estropajo o cepillo según el caso y se deben desinfectar con cloro o cualquier otro desinfectante de uso alimenticio. De acuerdo al producto que se emplee, se deben cumplir estrictamente con **las instrucciones** señaladas por el fabricante.

LAVADO DE MANOS EFECTIVO

Pasos para un lavado de manos efectivo:

1. Usa agua limpia y corriente (tibia o fría).
2. Usa **suficiente jabón** para cubrir todas las superficies de tus manos.
3. **Frota tus manos**:
Palmas: Frótalas entre sí.
Espacios entre dedos: Asegúrate de limpiar bien entre los dedos.
Dedos y uñas: Frota también la parte posterior de tus manos, los dedos y debajo de las uñas.
Muñecas: No olvides lavar también las muñecas.
Sigue frotando: Hazlo durante al menos 20 segundos. Puedes cantar una canción corta para medir el tiempo.
4. Enjuaga: Lava tus manos con agua corriente para eliminar el jabón y los gérmenes.
5. Seca: Usa una toalla limpia o aireador para secar tus manos. Si es posible, utiliza la toalla para cerrar el grifo.

CUÁNDO LAVAR LAS MANOS

- Antes y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Después de usar el baño.
- Después de cambiar pañales.
- Después de tocar animales o sus excrementos.
- Cuando llegues a casa después de estar en público.

CAPÍTULO 8
RECETAS PARA NIÑOS

Autora
Naysin Yaheko Pardo Buitimea

PORCIONES PARA NIÑOS 1-3 AÑOS

EDAD	ALIMENTO	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MEDIA TARDE	CENA
1-3 Años	Leche entera ó yogurt	4 oz ó ½ taza	4 oz ó ½ taza	Opcional	4 oz ó ½ taza	4 oz ó ½ taza
	Verdura	2C ó ¼ taza		4C ó ½ taza		2C ó ¼ taza
	Fruta de la estación	2C o ½ taza ó ¼ plátano	4C ó ½ taza ó ¼ plátano	2C ó 30 gr	4C ó ½ taza ó ¼ deplátano	4C á ½ taza ó ¼plátano
	Alimento de origen animal	1 huevo ó 2C ó 30 gr				2C ó 30 gr
	Cereales	½ porción	½ porción	1 porción	½ porción	½ porción

MENÚ DE COMIDAS PARA NIÑOS 1-3 AÑOS

Taquitos de pollo: ½ taza de verduras (lechuga, zanahoria, jitomate picados finamente) + pollo deshebrado +1 cda de mayonesa + sal y pimienta al gusto+1 tortilla de maíz humedecida para acompañar.	**Sopa de coditos:** 1 taza de sopa de coditos de salsa de jitomate con queso panela +1 tortilla de maíz + vaso con agua natural o sabor.	**Burrito de frijol:** 1 tortilla de maíz + 3 cdas de frijoles machacados + queso panela +1 jitomate en rebanadas + agua natural o de sabor.	**Quesadillas con champiñones:** 1 tortillas de maíz + queso manchego + champiñones cocidos + 1/2 pera + agua natural o de sabor.	**Sopa de fideo:** 1 taza de sopa de fideo + pechuga de pollo empanizada + ensalada de pepinos + ½ taza melón en cuadritos + agua
Plato de arroz: ½ taza de arroz a la mexicana con verduras + carne asada + 1mandarina y agua natural	**Deditos de pescado:** ½ taza de sopa de verdura + deditos de pescado +espagueti con salsa de tomate + ½ manzana yagua	**Sope de pollo:** 1 sope de pollo + lechuga y jitomate + flan + agua de Jamaica.	**Hamburguesa:** ½ hamburguesa de carne + lechuga + jitomate + 1/2 cda de mayonesa + agua de limón	**Lentejas:** ½ taza de lentejas cocidas + 1 tortilla de maíz + ensalada de pepino + agua natural.

MENÚ DE COMIDAS PARA NIÑOS 1-3 AÑOS

Enfrijoladas: 1 tortilla de maíz + queso panela para rellenar + frijol molido + 1/2 taza de verduras al vapor + 1 rebanada de sandía + agua	**Molletes:** ½ pan de bolillo + frijol machacado +1 rebanada de jamón + jitomate picado + ½ manzana + agua natural.	**Sincronizada:** 1 tortilla de harina + queso manchego + 1 rebanada de jamón + ensalada de lechuga + gelatina + agua natural.	**Sándwich de jamón:** ½ sándwich de jamón con verduras y ½ cda de mayonesa + ½ taza de melón + agua natural.	**Espagueti con albóndigas:** ½ taza de pasta cocida con salsa de tomate +1 albóndiga + pepino rebanado + ½ plátano + agua natural.
Taquitos de pollo: 1 tortilla de maíz + pollo asado + jitomate y lechuga picada + limón + agua de sandía.	**Ensalada de atún:** ½ lata de atún + 1/2 cda de mayonesa + zanahoria rebanada + limón + 1 tostada o 1 galleta salada + agua natural + ½ taza de mango.	**Arroz con frijol negro:** ½ taza de arroz + 3 cdas de frijol de la olla + 2 rebanadas de aguacate + 1/2 naranja.	**Huevo revuelto:** 1 huevo revuelto con brócoli + 1 tortilla de maíz + 2 pasas + agua natural.	**Guisado de molida con papa:** ½ taza de carne guisada + 3 pedazos de papa cocida ejotes cocidos + ½ manzana verde.

PORCIONES PARA NIÑOS 4-6 AÑOS

EDAD	ALIMENTO	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MEDIA TARDE	CENA
4-6 Años	Leche 2% ó yogurt	4 oz ó ½ taza	4 oz ó ½ taza	Opcional	4 oz ó ½ taza	4 oz ó ½ taza
	Verdura	2C ó ¼ taza		4C ó ½ taza		2C ó ¼ taza
	Fruta de la estación	½ a 1 taza ó 1 pieza mediana ó ½ plátano	4C ó ½ taza ó 1 pieza pequeña	1 vaso de agua de fruta natural con 1c de azúcar	4C ó ½ taza ó 1pieza pequeña	4C ó ½ taza ó 1 pieza pequeña
	Alimento de origen animal	1 huevo ó 2C ó 30 gr		4C ó 60 gr		2C ó 30 gr
	Cereales	1 porción	½ porción	1 porción	½ porción	1 porción

MENÚ DE COMIDAS PARA NIÑOS 4-6 AÑOS

Tostadas de pollo: ½ taza de verduras (lechuga, zanahoria, jitomate) + pollo deshebrado +1 cda de mayonesa + sal y pimienta al gusto + 1 tostada horneada para acompañar.	**Sopa de coditos:** 1 taza de sopa de coditos de salsa de jitomate con queso panela + 1 tortilla de maíz + vaso con agua natural o sabor.	**Burrito de frijol:** 1 tortilla de maíz + 3 cdas de frijoles machacados + queso panela + 1 jitomate en rebanadas + agua natural o de sabor.	**Quesadillas con champiñones:** 1 tortillas de maíz + queso manchego + champiñones cocidos + 1/2 pera + agua natural o de sabor.	**Sopa de fideo:** 1 taza de sopa de fideo + pechuga de pollo empanizada + ensalada de pepinos + ½ taza melón en cuadritos + agua
Plato de arroz: ½ taza de arroz a la mexicana con verduras + carne asada + 1 mandarina y agua natural	**Deditos de pescado:** ½ taza de sopa de verdura + deditos de pescado + espagueti con salsa de tomate + ½ manzana y agua	**Sope de pollo:** 1 sope de pollo + lechuga y jitomate + flan + agua de Jamaica.	**Hamburguesa:** ½ hamburguesa de carne + lechuga + jitomate + 1/2 cda de mayonesa + agua de limón	**Lentejas:** ½ taza de lentejas cocidas + 1 tortilla de maíz + ensalada de pepino + agua natural.

MENÚ DE COMIDAS PARA NIÑOS 4-6 AÑOS

Enfrijoladas: 1 tortilla de maíz + queso panela para rellenar + frijol molido + 1/2 taza de verduras la vapor + 1 rebanada de sandía + agua	**Molletes:** ½ pan de bolillo + frijol machacado + 1 rebanada de jamón + jitomate picado + ½ manzana + agua natural.	**Sincronizada:** 1 tortilla de harina + queso manchego + 1 rebanada de jamón + ensalada de lechuga + gelatina + agua natural.	**Sándwich de jamón:** ½ sándwich de jamón con verduras y ½ cda de mayonesa + ½ taza de melón + agua natural.	**Espagueti con albóndigas:** ½ taza de pasta cocida con salsa de tomate +1 albóndiga + pepino rebanado + ½ plátano + agua natural.
Taquitos de pollo: 1 tortilla de maíz + pollo asado + jitomate y lechuga picada + limón + agua de sandía.	**Ensalada de atún:** ½ lata de atún + 1/2 cda de mayonesa + zanahoria rebanada + limón + 1 tostada o 1 galleta salada + agua natural + ½ taza de mango.	**Arroz con frijol negro:** ½ taza de arroz + 3 cdas de frijol de la olla + 2 rebanadas de aguacate + 1/2 naranja.	**Huevo revuelto:** 1 huevo revuelto con brócoli + 1 tortilla de maíz + 2 pasas + agua natural.	**Guisado de molida con papa:** ½ taza de carne guisada + 3 pedazos de papa cocida ejotes cocidos + ½ manzana verde.

PORCIONES PARA NIÑOS 7-9 AÑOS

EDAD	ALIMENTO	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MEDIA TARDE	CENA
7-9 Años	Leche 2% ó yogurt	6 oz ó 3/4 taza	4 oz o ½ taza		4 oz ó ½ taza	6 oz ó ¾ taza
	Verdura	2C ó ¼ taza		4C ó ½ taza		2C ó ¼ taza
	Fruta de la estación	½ a 1 taza ó 1 pieza medianaó ½ plátano	4C ó ½ taza ó 1 piezapequeña	1 vaso de agua de fruta natural	4C ó ½ taza ó 1pieza pequeña	½ a 1 taza ó piezamediana ó ½ plátano
	Alimento de origen animal	1 huevo + 1 clara ó 3C ó 45 gr		4C ó 60 gr		3C ó 45 gr
	Cereales	1 porción	1 porción	2 porciones	1 porción	1 porción

MENÚ DE COMIDAS PARA NIÑOS 7-9 AÑOS

Tostadas de pollo: ½ taza de verduras (lechuga, zanahoria, jitomate) + pollo deshebrado + 1 cda de mayonesa + sal y pimienta al gusto + 2 tostadas horneada para acompañar.	**Sopa de coditos:** 1 taza de sopa de coditos de salsa de jitomate con queso panela + 2 tortillas de maíz + vaso con agua natural o sabor.	**Burrito de frijol:** 2 tortillas de maíz + 3 cdas de frijoles machacados + queso panela + 1 jitomate en rebanadas + agua natural o de sabor.	**Quesadillas con champiñones:** 2 tortillas de maíz + queso manchego + champiñones cocidos +1/2 pera + agua natural o de sabor.	**Sopa de fideo:** 1 taza de sopa de fideo + pechuga de pollo empanizada + ensalada de pepinos + ½ taza melón en cuadritos + agua
Plato de arroz: 2 tazas de arroz a la mexicana con verduras + carne asada + 1 mandarina y agua natural	**Deditos de pescado:** 1 taza de sopa de verdura + deditos de pescado + espagueti con salsa de tomate + ½ manzana y agua	**Sope de pollo:** 2 sopes de pollo + lechuga y jitomate + flan + agua de Jamaica.	**Hamburguesa:** 1 hamburguesa de carne + lechuga + jitomate + 1/2 cda de mayonesa + agua de limón	**Lentejas:** 1 ½ taza de lentejas cocidas + 2 tortilla de maíz + ensalada de pepino + agua natural.

MENÚ DE COMIDAS PARA NIÑOS 7-9 AÑOS

Enfrijoladas: 2 tortillas de maíz + queso panela para rellenar + frijol molido + 1/2 taza de verduras al vapor + 1 rebanada de sandía + agua	**Molletes:** 2 medias mitades de bolillo + frijol machacado+1 rebanada de jamón + jitomate picado + ½ manzana + agua natural.	**Sincronizada:** 2 tortillas de harina integral + queso manchego + 1 rebanada de jamón + ensalada de lechuga + gelatina + agua natural.	**Sándwich de jamón:** 1 sándwich de jamón con verduras y ½ cda de mayonesa + ½ taza de melón +agua natural.	**Espagueti con albóndigas:** 1 taza de pasta cocida consalsa de tomate + 1 albóndiga + pepino rebanado + ½ plátano + agua natural.
Taquitos de pollo: 2 tortillas de maíz + pollo asado + jitomate y lechuga picada + limón + agua de sandía.	**Ensalada de atún:** 1 lata de atún + 1/2 cda de mayonesa + zanahoria rebanada + limón + 1 tostada o1 galleta salada + agua natural + ½ taza de mango.	**Arroz con frijol negro:** 1 taza de arroz + 3 cdas de frijol de la olla + 3 rebanadas de aguacate + 1 naranja.	**Huevo revuelto:** 1 huevo revuelto con brócoli +2 tortillas de maíz + 2 pasas + agua natural.	**Guisado de molida con papa:** ½ taza de carne guisada + 1/2 papa cocida en cuadritos + ejotes cocidos + 1 manzana verde.

PORCIONES PARA NIÑOS 10-12 AÑOS

EDAD	ALIMENTO	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MEDIA TARDE	CENA
10-12 Años	Leche 2% ó yogurt	1 taza				1 taza
	Verdura	4C ó ½ taza		4C ó ½ taza		4C ó ½ taza
	Fruta de la estación	½ a 1 taza ó 1 pieza mediana ó ½ plátano	½ a 1 taza ó 1 piezamediana ó ½ plátano	1 vaso de agua de fruta natural	1/2ª a 1 taza ó 1pieza mediana ó ½ plátano	1/2ª a 1 taza ó 1 pieza mediana ó ½ plátano
	Alimento de origen animal	1 huevo + 1 clara ó 3 C ó 45 gr		6 C ó 90 gr		3 C ó 45 gr
	Cereales	1-2 porciones	1 porción	2 porciones	1 porción	1-2 porciones

MENÚ DE COMIDAS PARA NIÑOS 10-12 AÑOS

Tostadas de pollo: ½ taza de verduras (lechuga, zanahoria, jitomate)+ pollo deshebrado + 1 cda de mayonesa + sal y pimienta al gusto + 3 tostadas horneada para acompañar.	**Sopa de coditos:** 1 taza de sopa de coditos de salsa de jitomate con queso panela + 3 tortillas de maíz + vaso con agua natural o sabor.	**Burrito de frijol:** 3 tortillas de maíz + 3 cdas de frijoles machacados + queso panela + 1 jitomate en rebanadas + agua natural o de sabor.	**Quesadillas con champiñones:** 3 tortillas de maíz + queso manchego + champiñones cocidos + 1 pera + agua natural o de sabor.	**Sopa de fideo:** 1 taza de sopa de fideo +pechuga de pollo empanizada + ensalada de pepinos + 1 taza melón en cuadritos + agua
Plato de arroz: 2 tazas de arroz a la mexicana con verduras + carne asada + 3 rebanadas de aguacate + 1 mandarina y agua natural	**Deditos de pescado:** 1 taza de sopa de verdura + deditos de pescado + 1 taza de espagueti con salsa de tomate + 1 manzana yagua	**Sope de pollo:** 3 sope de pollo + lechuga y jitomate + flan + agua de Jamaica.	**Hamburguesa:** 2 hamburguesas medianas de carne + lechuga + jitomate + 1/2 cda de mayonesa + agua de limón	**Lentejas:** 2 taza de lentejas cocidas + 3 tortillas de maíz + ensalada de pepino + agua natural.

MENÚ DE COMIDAS PARA NIÑOS 10-12 AÑOS

Enfrijoladas: 3 tortillas de maíz + queso panela para rellenar + frijol molido +1/2 taza de verduras al vapor+2 rebanada de sandía + agua	**Molletes:** 3 medias mitades de bolillo + frijol machacado + 1 rebanada de jamón + jitomate picado + ½ manzana + agua natural.	**Sincronizada:** 3 tortillas pequeñas de harina + queso manchego + 1 rebanada de jamón + ensalada de lechuga + gelatina + agua natural.	**Sándwich de jamón:** 1 sándwich de jamón con verduras y ½ cda de mayonesa + 1 taza de melón + agua natural.	**Espagueti con albóndigas:** 1 taza de pasta cocida con salsa de tomate + 3 albóndigas +pepino rebanado + ½ plátano + agua natural.
Taquitos de pollo: 3 tortillas de maíz + pollo asado + jitomate y lechuga picada + limón + agua de sandía.	**Ensalada de atún:** 1 lata de atún + 1 cda de mayonesa + zanahoria rebanada + limón + 3 tostadas o 2 galletas salada + agua natural + ½ taza de mango.	**Arroz con frijol negro:** 1 taza de arroz + 1 taza defrijol de la olla + 4 rebanadas de aguacate + 1 naranja.	**Huevo revuelto:** 1 huevo revuelto con brócoli + 3 tortillas de maíz + 4pasas + agua natural.	**Guisado de molida con papa:** 1 taza de carne guisada + 1papa cocida en cuadritos +ejotes cocidos + 1 manzanaverde + agua

CALENDARIO DE ALIMENTOS

MES:_____

Aquí puedes anotar los nuevos alimentos que prueba tu bebé

CALENDARIO DE ALIMENTOS

MES:_____

Aquí puedes anotar los nuevos alimentos que prueba tu bebé

CALENDARIO DE ALIMENTOS

MES:_____

Aquí puedes anotar los nuevos alimentos que prueba tu bebé

CALENDARIO DE ALIMENTOS

MES:_____

Aquí puedes anotar los nuevos alimentos que prueba tu bebé

CALENDARIO DE ALIMENTOS

MES:_____

Aquí puedes anotar los nuevos alimentos que prueba tu bebé

CALENDARIO DE ALIMENTOS

MES:_____

Aquí puedes anotar los nuevos alimentos que prueba tu bebé

LECTURAS DE REFERENCIA

1. Cárdenas Glenn, D. (2023). Una lactancia consciente, Ediciones Urano.
2. Asoc. La Liga de la Leche Colombia (2017), El arte femenino de amamantar, Editorial Grijalbo.
3. González, C. (2014), *Un regalo para toda la vida, guía de lactancia materna*, Editorial Booket México.
4. Liedloff, J. (2021), El concepto del continuum, en busca del bienestar perdido, Editorial OB STARE.
5. Smith, L., Kroeger M. (2010), *Impact of birthing practices on breastfeeding* 2nd. Ed, Jones & Bartlett Learning.
6. Organización Mundial de la Salud (OMS), 2024, *Lactancia materna*. Recuperado de: https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1
7. Academia Americana de Pediatría (AAP), 2022, *La posición de la AAP con respecto a amamantar*. Recuperado de: https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/breastfeeding/Paginas/where-we-stand-breastfeeding.aspx
8. Fidler Mis, N et al. Sugar in Infants, Children and Adolescents: A Position Paper of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. *J PediatrGastroenterol Nutr* 2017; 65(6):681-696.
9. R. Vázquez-Frias, L. Ladino, M.C. Bagés-Mesa, V. Hernández-Rosiles, E. Ochoa-Ortiz, Et al . Consenso de alimentación complementaria de la Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica: COCO 2023, *Revista de Gastroenterología de México,* Volume 88, Issue 1, 2023, Pages 57-70.
10. Boswell, N. (2021). Complementary Feeding Methods—A Review of the Benefits and Risks. Int J *Environ Res Public Health* 18(13), 7165. 10.3390/ijerph18137165
11. Complementary feeding. (2023). E*nciclopedia of Human Nutrition*, (4), 43-49. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-821848-8.00018-4
12. D'Auria, E. (n.d.). Complementary Feeding: Pitfalls for Health Outcomes. *Int J Environ Res Public Health*, 17(21), 7931. 10.3390/ijerph17217931
13. GUIDELINES FOR PARENTS - Complementary Feeding: Feeding of an Infant Beyond 6 Months Age. (n.d.). *Indian Academy of Pediatrics*. Retrieved January 6, 2024, from https://iapindia.org/pdf/Ch-040-IAP-Parental-Guideline-Complementary-Feeding.pdf
14. Lutter, C. K., Grummer-strawn, L., & Rogers, L. (2021). Complementary feeding of infants and young children 6 to 23 months of age. *Nutrition Reviews*, 79(8), 825-846. https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa143
15. UNICEF. (2019). Estado mundial de la infancia 2019.
16. Tsang C, Sokal-Gutierrez K, Patel P, Lewis B, Huang D, Ronsin K, Baral A, Bhatta A, Khadka N, Barkan H, Gurung S. Early Childhood Oral Health and Nutrition in Urban and Rural Nepal. Int J Environ *Res Public Health*. 2019 Jul 10;16(14):2456. doi: 10.3390/ijerph16142456. PMID: 31295932; PMCID: PMC6678585.
17. Nutrición en las diferentes etapas de la vida: quinta edición. (2014).
18. Mescoloto, S. B., Pongiluppi, G., & Domene, S. M. Á. (2023). Ultra-processed food consumption and children and adolescents. *Journal de pediatria*, S0021-7557(23)00121-3. Advance online publication. https://doi.org/10.1016/j.jped.2023.09.006
19. Frantsve-Hawley, J., Bader, J.D., Welsh, J.A. and Wright, J.T. (2017), A systematic review of the association between consumption of sugar-containing beverages and excess weight gain among children under age 12. *Journal of Public Health Dentistry,* 77: S43-S66. https://doi.org/10.1111/jphd.12222
20. *Prevención de botulismo.* Centros para el control y la Prevención de enfermedades. (31 de diciembre de 2022). https://www.cdc.gov/botulism/prevention-es.html
21. Braverman-Bronstein, A., Camacho-García-Formentí, D., Zepeda-Tello, R., Cudhea, F., Singh, G. M., Mozaffarian, D., & Barrientos-Gutierrez, T. (2019). Mortality attributable to sugar sweetened beverages consumption in Mexico: an update. *International Journal of Obesity.* doi:10.1038/s41366-019-0506-x
22. Stallings V. A. (2018). Feeding Infants and Toddlers Study (FITS) 2016: Findings and Thoughts on the Third Data Cycle. *The Journal of nutrition,* 148(suppl_3), 1513S–1515S. https://doi.org/10.1093/jn/nxy158
23. Elghoudi, A., & Narchi, H. (2022). Food allergy in children—the current status and the way forward. *World Journal of Clinical Pediatrics,* 11(3), 253-269. https://doi.org/10.5409/wjcp.v11.i3.253
24. Secretaría de Salud. (2013, 22 enero). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. *Comisión Nacional de los Derechos Humanos.* Recuperado 28 de febrero de 2024, de https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf
25. Nutrition and Food Safety & WHO/UNICEF Technical expert advisory group on nutrition monitoring. (2021, 12 abril). *Indicators for assessing infant and young child feeding practices: definitions and measurement methods.* Recuperado (28 de febrero del 2024) de: https://www.who.int/publications/i/item/9789240018389
26. *National Health Service* (NHS). (2022). Your baby´s first solid foods. Retrieved January 15, 2023, Recuperado de: https://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/babys-first-solid-foods/
27. Queen Mary University of London. (n.d.). *Action on Salt.* Retrieved January 17, 2024, Recuperado de: https://www.actiononsalt.org.uk/salthealth/salt-and-children/
28. Secretaría de Salud (2009). *NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.* Recuperado de: https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.html
29.Secretaria de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023) *Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.* Recuperado de: https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/09/GUIAS-ALIMENTARIAS-SALUDABLES-Y-SOSTENIBLES.pdf