

Guía práctica
para el inicio de
la alimentación
complementaria
de tu bebé con
alergia a la
proteína a la
leche de vaca



Club **EnfaBebé**

ALIMENTALO SANAMENTE
CONSULTA CON TU PEDIATRA.

Introducción

Empezar la alimentación complementaria es muy importante en la vida de tu bebé, es un momento divertido y emocionante para padres e hijos y no tiene por qué ser complicado. Si tu bebé fue diagnosticado con Alergia a la Proteína de Leche de Vaca (APLV) por un médico especialista, esta guía te dará algunos consejos prácticos que pueden ser de utilidad para iniciar la alimentación complementaria.

La información contenida en este material no debe usarse como sustituto al consejo de su pediatra, si tienes alguna duda, consulta a tu médico pues él te dará la mejor recomendación basada en hechos y circunstancias individuales de tu hijo.

Introducción a la APLV

La APLV, es la alergia alimentaria más común durante los primeros años de vida.¹

Cuando un bebé tiene APLV, el sistema inmunitario cree erróneamente que la proteína de la leche de vaca es dañina, e intenta proteger al cuerpo combatiendo esta proteína, lo que conduce a una reacción alérgica que puede afectar diferentes partes del cuerpo.²



Alimentación complementaria



A partir de los 6 meses tu bebé puede iniciar la alimentación complementaria, que es el proceso mediante el cual se incorporan alimentos diferentes a la leche materna.³

Tu bebé te dará algunas señales de que está listo para iniciar, como por ejemplo:⁴

- Se sienta y sostiene la cabeza firme
- Sostiene objetos y se los lleva a la boca
- Desaparece el reflejo de expulsar de su boquita alimentos que no son líquidos
- Muestra interés por los alimentos



¿Cómo empezar la alimentación complementaria si mi bebé tiene Alergia a la Proteína de la Leche de Vaca (APLV)?

- Si tu bebé con diagnóstico de APLV ya cumplió 6 meses de edad, tu pediatra te podrá orientar acerca de cuándo iniciar los primeros alimentos considerando las restricciones de aquellos que pueden contener proteína de leche de vaca.
- Recuerda que los pequeños con APLV pueden adquirir tolerancia oral a la proteína de leche de vaca.⁵ Tu pediatra te indicará el momento en el que sea seguro poder introducirla en su alimentación. No ofrezcas alimentos que contengan proteína de leche de vaca sin consultar previamente con él.

Mamá y papá, deben saber que...

Si tu bebé tiene APLV podría desarrollar alergias a otros alimentos.

Esto significa que deben ser cautelosos al introducir nuevos alimentos, especialmente los que se consideran potencialmente alergénicos como: huevo, trigo, nueces, cacahuates, pescados y mariscos.⁶ Siempre consulta a tu médico en caso de inquietudes pues la manera de introducir alimentos puede variar según el tipo y la gravedad de la alergia de tu pequeño.

El ambiente también es importante cuando alimentas a tu pequeño⁷

- Asegúrate que tu bebé no tenga sueño
- Dale tiempo para terminar el alimento. Tu bebé puede comer un poco, jugar un poco y volver a comer
- Siéntate con tu bebé a la hora de sus comidas, observa lo que come, brinda ayuda y apóyalo activamente cuando sea necesario
- Estimula la alimentación a través de juegos, por ejemplo, finge que la cuchara es un pájaro que viene a alimentar a su pollito
- Si tu bebé para de comer, espera un poco y luego ofrece el alimento nuevamente

Procura establecer una rutina de alimentación:⁸

- Elige un lugar tranquilo sin distracciones. Puedes sentar a tu bebé frente a otros miembros de la familia para que interactúe con ellos
- Establece un horario aproximado de comidas con cierta flexibilidad
- Selecciona una dieta variada y sana. Sirve raciones apropiadas a su edad y ritmo de crecimiento
- Es normal que se requiera cierta persistencia a la hora de introducir los primeros alimentos. Sigue ofreciendo en los siguientes días sin presionar, puede ser necesario ofrecer hasta 10-15 ocasiones para conseguir la aceptación
- La exposición regular y gradual a los alimentos favorece su tolerancia y aceptación, a corto y largo plazo

Diario de alimentos

Durante las primeras etapas de introducción de alimentos sólidos puede ser útil llevar un "diario de alimentos" para realizar un seguimiento de los alimentos que se han introducido hasta ahora y verificar si tu bebé presenta alguna alergia.

Complétalo detalladamente durante la introducción de alimentos de tu bebé.

- Toma en cuenta todos los alimentos, las cantidades y los horarios en los que los consumió .
- Complétalo después de cada comida, de manera que puedas apuntar todo con detalle y no olvides nada.
- Puedes también documentar sus hábitos de sueño, incluyendo las horas de sueño interrumpido, cuántas veces se despierta y si se encuentra irritable
- Describe los comportamientos que te causan preocupación: Cólicos persistentes, reacciones en la piel, (erupciones) eccema, malestares gastrointestinales (como vómitos, dolor abdominal o diarrea) y síntomas como picazón, obstrucción o goteo nasal.

Entre más detallado sea tu diario de alimentos proveerá a su pediatra de mayor información para orientar hacia el diagnóstico correcto en caso de presentar alergia a algún otro alimento.⁹

A continuación te mostramos un ejemplo de diario que muestra el registro de información que podría ser útil.

Fecha ofrecida	Alimento nuevo	Tiempo de comida Anota la cantidad de cada alimento en desayuno, comida y cena			Reacción (Si/No), ¿qué reacción? ¿Qué tiempo después de comer la presentó? ¿Cuánto duró?
		Desayuno	Comida	Cena	
26 junio	Huevo	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas	No
27 junio	Huevo	2 cucharaditas	2 cucharaditas	1 cucharadita	Si: diarrea, 3h después de comerla. Duró 4h

Diario de alimentos

Fecha ofrecida	Alimento nuevo	Tiempo de comida Anota la cantidad de cada alimento en desayuno, comida y cena			Reacción (Si/No), ¿qué reacción? ¿Qué tiempo después de comer la presentó? ¿Cuánto duró?
		Desayuno	Comida	Cena	

¿Qué pasa con el contacto cruzado de los alimentos?

En algunos pequeños con APLV, las trazas de proteína de leche de vaca pueden ser suficientes para causar la reacción alérgica.¹⁰

Tu pediatra puede orientarte sobre los cuidados que debes tener para evitar el contacto cruzado entre proteína de leche de vaca y otros alimentos.

Tips para evitar el contacto cruzado

Prepara tu cocina:

- Clasifica alimentos: Asigna estantes específicos en la despensa y el refrigerador y almacena todos los alimentos en contenedores sellados y etiquetados, de acuerdo a si contienen o no proteína de leche de vaca.
- Separa los utensilios que utilizas para cocinar los alimentos sin proteína de leche de vaca que ofreces a tu bebé.
 - Limpia las superficies antes y después de preparar la comida, así como cuando terminen de comer. Así eliminarás la proteína de leche de vaca.
- Ten cuidado de los alérgenos durante la cocción o la preparación de alimentos; por ejemplo, si hierves leche o preparas leche en polvo para otros miembros de la familia intenta mantener a tu pequeño alejado y procura ventilar el lugar durante 30 minutos.¹¹

¿Qué alimentos contienen leche de vaca o proteína de leche de vaca?

El manejo nutricional de APLV es evitar por completo la leche de vaca y sus derivados (también conocidos como lácteos), así como la proteína de leche de vaca la cual puede encontrarse oculta en otros alimentos en pequeñas cantidades.⁵

¿Dónde puedo encontrar proteína de leche de vaca?

Hay alimentos que por su origen contienen proteína de leche de vaca como:

- Leche de vaca (fluida/polvo)
- Yogur
- Queso de cualquier tipo
- Mantequilla
- Ghee
- Margarina
- Requesón
- Crema / crema vegetal
- Helado
- Bebidas lácteas
- Queso cottage
- Leche evaporada/condensada

La leche también puede “ocultarse” en una gran cantidad de alimentos, como el pan, las galletas, los pasteles, algunos alimentos preparados para bebés y carnes procesadas, por lo que es esencial leer siempre cuidadosamente las etiquetas de los alimentos. En la lista siguiente encontrarás algunas fuentes de proteína de leche de vaca que debes tener en cuenta: ¹²

- Caseína
- Caseinatos hidrolizados
- Sueros (sólidos de la leche, queso, mantequilla, etc.)
- Proteína de suero
- Suero hidrolizado
- Lactoalbúmina
- Lactoglobulina
- Leche desnatada y deslactosada en polvo o fluida
- Sólido lácteos / sólidos lácteos no grasos
- Proteína de leche
- Grasa de mantequilla

Revisa las etiquetas de los alimentos

Siempre debes leer la lista completa de ingredientes¹²⁻¹⁴ y no solo revisar los alérgenos resaltados en la lista.

Recuerda hacer esta revisión de etiquetas cada que compres el producto, pues los fabricantes pueden cambiar sus ingredientes constantemente.

- La información sobre los ingredientes alérgenicos se encuentra en la lista de ingredientes.
 - Los alérgenos los puedes encontrar resaltados en **negritas** o *cursivas*, puedes encontrar todo el ingrediente resaltado; por ejemplo: "**harina de trigo**" o "*producto derivado de la leche*".
 - Discute con tu pediatra si necesitas evitar los alimentos que tienen una declaración de "puede contener", ya que esto puede depender de la gravedad de la alergia de su bebé.
 - Si existe la posibilidad de contaminación durante el proceso de producción o elaboración, por parte del fabricante, deberá incluir al final de la lista de ingredientes la siguiente frase: "Puede contener leche".¹⁵




Ejemplo lista de ingredientes

Harina de trigo, azúcares añadidos (azúcar, jarabe de alta fructosa), aceite vegetal (contiene antioxidante TBHQ), leche descremada en polvo 0,6%, fosfato tricálcico, acentuadores de sabor (cloruro de potasio, insosinato disódico, guanilato de sodio), sal yodada, saborizantes artificiales, emulsificantes (ésteres de propilenglicol de ácidos grasos, monoestearato de glicerilo, estearol lactilato de sodio, lecitina de soya, goma arábiga), almidón, brillo para galleta a base de leche y huevo, fosfato monocálcico, metabisulfito de sodio, vitaminas y minerales (vitamina A, calcio, niacina, zinc, hierro, ácido fólico), BHT. **Contiene trigo (gluten), leche, soya y huevo. Puede contener nueces de árboles, cacahuete y otros cereales con gluten.**^f

^fInformación de carácter ilustrativo.

Grupos de alimentos

Para comenzar la alimentación complementaria de tu bebé, debes conocer los grupos de alimentos que existen. Recuerda que siempre que compres un alimento preenvasado debes revisar la etiqueta (leer pág 14-17)

Grupo de Alimentos	Alimentos
Alimentos de origen animal 	Res, pollo, pavo, ternera, cerdo, hígado, huevo*, pescado*
Verduras 	Chayote, zanahoria, calabaza, brócoli, espinaca, ejotes, betabel, jitomate, acelga, champiñón
Frutas 	Manzana, pera, plátano, papaya, durazno, ciruela, melón, guayaba, fresa

Grupo de Alimentos	Alimentos
Cereales y tubérculos 	Arroz, maíz, trigo*, papa, avena°, amaranto, quinoa, centeno°, cebada°, cereales para bebé (revisa las etiquetas)
Leguminosas 	Frijol, lenteja, garbanzo, alubias, habas, soya*.
Grasas 	Aguacate, aceite de canola, aceite girasol, aceite de maíz, coco molido, chia+, crema de almendra+ sin azúcar*, crema de cacahuete+ sin azúcar*, crema de nuez+ sin azúcar*, ajonjolí molido*+.
Considera que el aceite vegetal es utilizado para cocinar. Utiliza solo lo mínimo necesario.	

*Estos son alimentos potencialmente alergénicos. Siempre consulta a tu médico en caso de inquietudes, la manera de introducir alimentos puede variar según el tipo y la gravedad de la alergia.

°Revisa la etiqueta y pregunta a tu médico por su introducción pues pueden contener gluten.

+Las semillas se deben ofrecer en crema, molidas o picadas. No ofrecer enteras.

Guía de consistencia y cantidad

Cada mes, tu bebé crece y se desarrolla; por lo tanto, las cantidades de alimentos irán aumentando



6-7
meses

Consistencia¹⁵

Purés, papillas.

Frecuencia¹⁶

2 o 3 veces al día

Cantidad¹⁶

Comenzar con 2 o 3 cucharadas, incrementar poco a poco de ½ taza a 1 taza de 240 ml entre todos los alimentos por tiempo de comida principal.

Consistencia¹⁵

Purés, picados finos, alimentos machacados.

Frecuencia¹⁶

3 veces al día, de acuerdo al apetito del niño se puede ofrecer 1 o 2 colaciones.

Cantidad¹⁶

Incrementar poco a poco de ½ taza a 1 taza de 240 ml entre todos los alimentos por tiempo de comida principal.



7-8
meses

Imágenes de referencia



8-12
meses

Consistencia¹⁵

Alimentos finamente picados, trocitos o machacados y alimentos que el niño pueda tomar con los dedos.

Frecuencia¹⁶

3 o 4 veces al día, de acuerdo al apetito del niño se puede ofrecer 1 o 2 colaciones.

Cantidad¹⁶

Incrementar poco a poco de ½ taza a 1 taza de 240 ml entre todos los alimentos por tiempo de comida principal.



12
meses

Consistencia¹⁵

Trocitos pequeños.

Frecuencia¹⁶

3 o 4 veces al día, de acuerdo al apetito del niño se puede ofrecer 1 o 2 colaciones.

Cantidad¹⁶

Incrementar poco a poco de ½ taza a 1 taza de 240 ml entre todos los alimentos por tiempo de comida principal.

A continuación te compartimos un ejemplo de cómo puedes iniciar la alimentación complementaria.
Recuerda siempre consultar a tu pediatra.

Imágenes de referencia

¿Cómo preparar una buena papilla?

Una buena papilla es rica en energía, proteína y vitaminas.¹⁶

Debe ser limpia y segura, sin sal o azúcar añadida, fácil de comer para el niño y fácil de preparar.¹⁶

Asegúrate de que las papillas que ofrezcas a tu bebé estén bien preparadas, ya que si son muy "líquidas" no alcanzarás a cubrir la energía que necesita.⁴

Si tu bebé esta consumiendo leche materna puedes usarla para preparar la papilla

Evita ofrecer alimentos muy caldosos; si ofreces una sopa, asegúrate de ofrecer mayor cantidad de sólido que caldo.

La papilla debe ser suficientemente espesa. Y debe mantenerse en la cuchara⁴. Ejemplo:



Muy líquida



Adecuado

Tips de preparación de papillas

Prepara tus papillas con leche materna; si utilizas agua, agrega poca cantidad.

La leche materna ayudará a aportar más energía y nutrientes importantes para tu bebé.

Papilla paso a paso

1. Escoge de qué alimentos realizarás la papilla. Siempre consulta a tu médico en caso de inquietudes, pues la manera de introducir alimentos puede variar según el tipo y la gravedad de la alergia. Si es un alimento nuevo, observa de cerca a tu bebé para asegurar que no presente alguna reacción alérgica.

2. Revisa que los alimentos se encuentren en la condición adecuada; si es de verduras o frutas asegúrate que estén limpias y/o desinfectadas. Cuece el alimento y prepáralo hasta que tome la consistencia deseada.

3. Si te cuesta trabajo realizar la papilla, agrega la leche materna necesaria para que tenga la consistencia deseada.

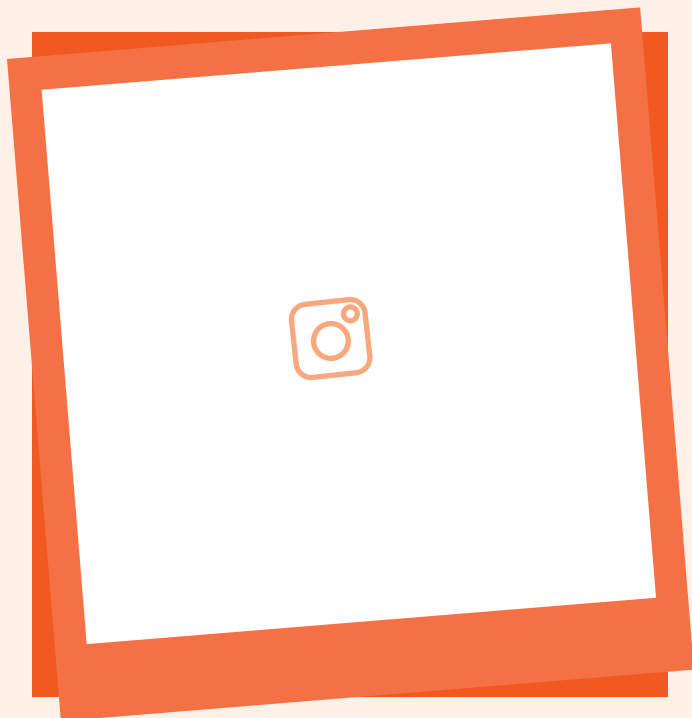
Para almacenarlas:

- Vacía las papillas en recipientes limpios
- Tapa la papilla y refrigera o congela en recipientes individuales (así solo utilizarás lo que necesitas)
- Antes de ofrecerla, verifica que siga en buenas condiciones

La leche materna es el mejor alimento para los lactantes y debe ser la opción preferida siempre que sea posible.



Foto de mi primer papilla



A los 6 meses con su primera papilla

Utensilios para mi bebé

Recuerda que tu bebé es pequeño por lo que los utensilios que uses para darle de comer como vasitos, platitos y cucharitas deben ser adecuados y seguros.

La postura al momento de comer es importante, verifica que tu bebé se encuentre cómodo y con una postura correcta.¹⁷ Siempre deberá comer en una silla alta especial para alimentar a bebés que le ayude a mantener la espalda recta y los piecitos apoyados (puedes adaptar su sillita para lograrlo).



Ayuda con los dientes

Si a tu bebé le están saliendo los dientes puedes preparar paletas de hielo, que le ayudarán a disminuir la molestia y/o dolor que esté presentando.

Puedes usar leche materna para la preparación.

Receta de paleta de hielo:

1

Extrae leche materna

2

Asegúrate de tener moldes de paletas de hielo limpios y seguros para tu bebé

3

Vacia la leche y congela, espera a que tome la consistencia de una paleta de hielo

También puedes probar haciendo paletas con frutas que tu bebé ya haya probado y tolerado



Foto de su primer diente



¿Cómo empiezo?

Primer mes (6-7) de introducción de alimentos

6-7
meses

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Edad 6 a 7 meses	Semana 1	Verdura	Verdura	Verdura	Fruta	Fruta	Fruta	Alimentos de origen animal
	Semana 2	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen animal	Grasas	Grasas	Grasas	Cereales y tubérculos	Cereales y tubérculos
	Semana 3	Cereales y tubérculos	Leguminosas	Leguminosas	Leguminosas	Verdura	Verdura	Verdura
	Semana 4	Fruta	Fruta	Fruta	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen animal	Grasas

- Aquí verás un ejemplo de cómo puedes introducir diferentes alimentos en un mes.
- En la semana 1 tu bebé probará una verdura durante lunes, martes y miércoles

- El jueves agregarás una fruta, es decir ofrecerás una papilla de verdura y otra de fruta como podrás ver en la página 30 y 31.
- Se recomienda iniciar con un alimento a la vez.
- Ofrécelo de 2 a 3 días para evaluar la tolerancia y aceptación del alimento en tu bebé.¹⁸

Recuerda que hay alimentos que debes consultar a tu médico antes de introducirlos. Utiliza tu diario de alimentos.

EJEMPLO:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
Edad 6 a 7 meses	Semana 1	Calabacita italiana 	Calabacita italiana 	Calabacita italiana 	Manzana 	Manzana 	Manzana 	Carne de res 
	Semana 2	Carne de res 	Carne de res 	Aceite de maíz 	Aceite de maíz 	Aceite de maíz 	Papa 	Papa 
	Semana 3	Papa 	Frijoles 	Frijoles 	Frijoles 	Chícharo 	Chícharo 	Chícharo 
	Semana 4	Plátano 	Plátano 	Plátano 	Pavo 	Pavo 	Pavo 	Aguacate 

- El primer mes de tu bebé habrá probado entre 9 y 10 alimentos de diferentes grupos.
- Evita papillas de diferentes alimentos mezclados al inicio para que tu bebé pruebe el sabor de cada alimento por separado.
- Recuerda mantener la cantidad, frecuencia y textura acorde a la edad de tu bebé.

- Es importante darle prioridad a los alimentos ricos en hierro. A partir de los 6 meses de edad las reservas de hierro de tu bebé han sido utilizadas, por lo que necesita obtenerlo por medio de alimentos como: carne de res, pollo y cereales para bebé fortificados, entre otros alimentos.^{4,19} Recuerda revisar las etiquetas.
- Puedes ofrecer un alimento diferente en cada tiempo de comida, no añadas sal y azúcar a las papillas.^{18,19}

Consulta a tu médico en caso de inquietudes sobre alimentos potencialmente alérgicos.

Ideas semanales de introducción de alimentos

Completa cada semana de acuerdo a los alimentos que estés introduciendo.

Recuerda que cada alimento nuevo se debe ofrecer durante 2 a 3 días y no se debe ofrecer ningún otro alimento nuevo durante ese mismo periodo.

A los 6 meses tu bebé, comerá aproximadamente entre 2 a 3 cucharaditas por cada grupo de alimento, no olvides seguir ofreciendo los alimentos que tu bebé ya probó previamente así como revisar la guía de cantidad y consistencia.

Durante el primer mes de alimentación complementaria, la alimentación de tu bebé podría parecer monótona, sin embargo conforme vayas incorporando nuevos alimentos, su alimentación será más variada, pues podrás elegir entre los alimentos de un mismo grupo que tu bebé ya haya probado.

Por ejemplo de acuerdo a la tabla de la página 31, en la semana 5 que ya hayas introducido otra verdura podrás elegir entre darle calabacita italiana o chícharo pues para esa fecha ya habrá probado ambos alimentos pero el resto continuarán sin cambio hasta que introduzcas otro alimento del mismo

Para ayudarte a comprender la introducción de alimentos a continuación, te damos un ejemplo de como podrías ir ofreciendo los alimentos nuevos, los cuales estarán resaltados en color naranja.


Semana 1

- Tu bebé probará como primer alimento calabacita italiana, el cual deberás ofrecer durante dos a 3 días (lunes, martes y miércoles) durante desayuno, comida y cena.
- Si tu bebé toleró la calabacita, el jueves introducirás manzana como nuevo alimento durante 2 a 3 días (jueves, viernes y sábado) sin dejar de ofrecer el alimento que ya probó previamente (calabacita italiana)
 - Al finalizar la semana 1, ya habrás ofrecido calabacita italiana, manzana y carne de res.


Día 1-3	Día 4-6	Día 7-9	Día 10-12
	 + 	 +  + 	 +  +  + 


Repite el mismo procedimiento con el siguiente alimento nuevo y observa a tu bebé

Ideas de introducción de alimentos 6 meses de edad - Semana 1

Tiempo de comida	Grupo de alimentos	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
 Desayuno	Frutas				Manzana	Manzana	Manzana	Manzana
	Verduras	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana
	Cereales y tubérculos							
	Alimentos de origen animal							Carne de res
	Leguminosas							
	Grasas							

Alimento nuevo.

Tiempo de comida	Grupo de alimentos	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
 Comida	Frutas				Manzana	Manzana	Manzana	Manzana
	Verduras	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana
	Cereales y tubérculos							
	Alimentos de origen animal							Carne de res
	Leguminosas							
	Grasas							

Tiempo de comida	Grupo de alimentos	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
 Cena	Frutas				Manzana	Manzana	Manzana	Manzana
	Verduras	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana
	Cereales y tubérculos							
	Alimentos de origen animal							Carne de res
	Leguminosas							
	Grasas							

Semana 2

A los 6 meses de edad


En la semana 1 tu bebé ya había probado y tolerado calabacita y manzana. El domingo probó carne de res como nuevo alimento por lo que en la semana 2 deberás continuar ofreciéndolo lunes y martes en desayuno, comida y cena en conjunto con los alimentos que tu bebé ya había probado (calabacita y manzana).

El miércoles deberás introducir otro alimento nuevo, de acuerdo al ejemplo de la página 31: papa, el cual deberás ofrecer durante 2 a 3 días (miércoles, jueves y viernes).


Recuerda que el alimento nuevo es el resaltado en naranja por lo que deberás seguir ofreciendo los alimentos que ya probó previamente (calabacita, manzana y carne de res) en los tres tiempos de comida.


Repite el mismo procedimiento con el siguiente alimento nuevo.

Ideas de introducción de alimentos 6 meses de edad - Semana 2

Tiempo de comida	Grupo de alimentos	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
 Desayuno	Frutas				Manzana	Manzana	Manzana	Manzana
	Verduras	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana
	Cereales y tubérculos			Papa	Papa	Papa	Papa	Papa
	Alimentos de origen animal	Carne de res	Carne de res	Carne de res	Carne de res	Carne de res	Carne de res	Carne de res
	Leguminosas							
	Grasas						Aceite de maíz	Aceite de maíz

 Alimento nuevo.

Tiempo de comida	Grupo de alimentos	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
 Comida	Frutas	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana
	Verduras	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana	Calabacita italiana
	Cereales y tubérculos			Papa	Papa	Papa	Papa	Papa
	Alimentos de origen animal	Carne de res	Carne de res	Carne de res	Carne de res	Carne de res	Carne de res	Carne de res
	Leguminosas							
	Grasas						Aceite de maíz	Aceite de maíz

Tiempo de comida	Grupo de alimentos	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
 Cena	Frutas	Melón	Melón	Melón	Melón	Melón	Melón	Melón
	Verduras	Brócoli	Brócoli	Brócoli	Brócoli	Brócoli	Brócoli	Brócoli
	Cereales y tubérculos			Papa	Papa	Papa	Papa	Papa
	Alimentos de origen animal	Carne de res	Carne de res	Carne de res	Carne de res	Carne de res	Carne de res	Carne de res
	Leguminosas							
	Grasas						Aceite de maíz	Aceite de maíz

6-7 meses

Estos son los alimentos que ya probé en mi primer mes de alimentación complementaria

En esta página puedes identificar que alimentos ya probó tu bebé y llevar un registro de los que ocasionaron reacción alérgica. En caso de ser así, recuerda consultar a tu pediatra. Anota en el diario de alimentos las reacciones que presentó tu bebé con los alimentos que causaron alguna reacción alérgica (ver página 8-10).

Verdura	Reacción	
	Si	No
Chayote		X

Fruta	Reacción	
	Si	No
Fresas	X	

Alimentos de origen animal	Reacción	
	Si	No

Cereales y tubérculos	Reacción	
	Si	No

Grasas	Reacción	
	Si	No

Leguminosas	Reacción	
	Si	No

Notas

Mi bebé probó _____ alimentos en total

Mi bebé hizo caritas con: _____

Mi bebé está comiendo papillas en los siguientes horarios:

Horarios en los que ofrecí leche materna:

Dudas para mi pediatra en mi siguiente consulta:

¿Cómo darle de comer a mi bebé?

7-8
meses

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Edad 7 a 8 meses	Semana 5	Grasas	Grasas	Cereales y tubérculos	Cereales y tubérculos	Cereales y tubérculos	Leguminosas	Leguminosas
	Semana 6	Leguminosas	Verdura	Verdura	Verdura	Fruta	Fruta	Fruta
	Semana 7	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen animal	Grasas	Grasas	Grasas	Cereales y tubérculos
	Semana 8	Cereales y tubérculos	Cereales y tubérculos	Leguminosas	Leguminosas	Leguminosas	Verdura	Verdura

EJEMPLO:

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Edad 7 a 8 meses	Semana 5	Aguacate 	Aguacate 	Camote 	Camote 	Camote 	Habas 	Habas 
	Semana 6	Habas 	Zanahoria 	Zanahoria 	Zanahoria 	Melón 	Melón 	Melón 
	Semana 7	Pollo 	Pollo 	Pollo 	Chía molida 	Chía molida 	Chía molida 	Cereal de avena para bebé* 
	Semana 8	Cereal de avena para bebé* 	Cereal de avena para bebé* 	Garbanzo 	Garbanzo 	Garbanzo 	Betabel [†] 	Betabel [†] 

• Los alimentos alergénicos pueden introducirlos antes del año de edad¹⁸, sin embargo recuerda consultar a tu pediatra o profesional de la salud.

• Recuerda ir añadiendo más variedad de alimentos. La finalidad es que tu bebé cada vez pruebe y conozca más.

• Estos meses la preparación es en picados finos o machacados.

• Es importante no mezclar los alimentos para que tu bebé identifique el sabor de cada uno.

• Puedes seguir ofreciendo alimentos que ya probó previamente.

*Verifica en la etiqueta que no contenga proteína de leche de vaca ni azúcar.

[†]Puede provocar coloración en las evacuaciones.

7-8 meses

Estos son los alimentos que ya probé en mi primer mes de alimentación complementaria

En esta página puedes identificar que alimentos ya probó tu bebé y llevar un registro de los que ocasionaron reacción alérgica. En caso de ser así, recuerda consultar a tu pediatra. Anota en el diario de alimentos las reacciones que presentó tu bebé con los alimentos que causaron alguna reacción alérgica (ver página 8-10).

Verdura	Reacción	
	Si	No

Fruta	Reacción	
	Si	No

Alimentos de origen animal	Reacción	
	Si	No

Cereales y tubérculos	Reacción	
	Si	No

Grasas	Reacción	
	Si	No

Leguminosas	Reacción	
	Si	No

Notas

Mi bebé probó _____ alimentos en total

Mi bebé hizo caritas con: _____

Mi bebé está comiendo papillas en los siguientes horarios:

Horarios en los que ofrecí leche materna:

Dudas para mi pediatra en mi siguiente consulta:

¿Cómo darle de comer a mi bebé?



		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Edad 8 a 9 meses	Semana 9	Verdura	Fruta	Fruta	Fruta	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen animal
	Semana 10	Grasas	Grasas	Grasas	Cereales y tubérculos	Cereales y tubérculos	Cereales y tubérculos	Leguminosas
	Semana 11	Leguminosas	Leguminosas	Verdura	Verdura	Verdura	Fruta	Fruta
	Semana 12	Fruta	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen animal	Grasas	Grasas	Grasas

EJEMPLO:

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Edad 8 a 9 meses	Semana 9	Betabel ¹ 	Naranja 	Naranja 	Naranja 	Hígado de pollo 	Hígado de pollo 	Hígado de pollo 
	Semana 10	Aceite de oliva 	Aceite de oliva 	Aceite de oliva 	Cereal de trigo para bebé ^{Δ*} 	Cereal de trigo para bebé ^{Δ*} 	Cereal de trigo para bebé ^{Δ*} 	Lentejas 
	Semana 11	Lentejas 	Lentejas 	Ciruela 	Ciruela 	Ciruela 	Piña 	ffPiña 
	Semana 12	Piña 	Carne de cerdo 	Carne de cerdo 	Carne de cerdo 	Coco molido 	Coco molido 	Coco molido 

- Deja que tu bebé tome con los dedos los alimentos (estimulas la motricidad fina).
- Ofrece los alimentos con picados finos o machacados.

- En este momento ya puedes combinar alimentos que tu bebé ya probó previamente.

¹Puede provocar coloración en las evacuaciones.

^ΔPregunta a tu pediatra acerca de la introducción de este alimento. En caso de que te indique que debes ofrecerlo, observa a tu bebé para saber si le causó alguna reacción alérgica.

^{*}Verifica en la etiqueta que no contenga proteína de leche de vaca ni azúcar.

8-9 meses

Estos son los alimentos que ya probé en mi primer mes de alimentación complementaria

En esta página puedes identificar que alimentos ya probó tu bebé y llevar un registro de los que ocasionaron reacción alérgica. En caso de ser así, recuerda consultar a tu pediatra. Anota en el diario de alimentos las reacciones que presentó tu bebé con los alimentos que causaron alguna reacción alérgica (ver página 8-10).

Verdura	Reacción	
	Si	No

Fruta	Reacción	
	Si	No

Alimentos de origen animal	Reacción	
	Si	No

Cereales y tubérculos	Reacción	
	Si	No

Grasas	Reacción	
	Si	No

Leguminosas	Reacción	
	Si	No

Notas

Mi bebé probó _____ alimentos en total

Mi bebé hizo caritas con: _____

Mi bebé está comiendo papillas en los siguientes horarios:

Horarios en los que ofrecí leche materna:


Dudas para mi pediatra en mi siguiente consulta:

¿Cómo seguir ofreciendo alimentos a mi bebé?

9-10
meses

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Edad 9 a 10 meses	Semana 13	Cereales y tubérculos	Cereales y tubérculos	Cereales y tubérculos	Leguminosas	Leguminosas	Leguminosas	Verdura
	Semana 14	Verdura	Verdura	Fruta	Fruta	Fruta	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen animal
	Semana 15	Alimentos de origen animal	Grasas	Grasas	Grasas	Cereales y tubérculos	Cereales y tubérculos	Cereales y tubérculos
	Semana 16	Leguminosas	Leguminosas	Leguminosas	Verdura	Verdura	Verdura	Fruta

EJEMPLO:

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Edad 9 a 10 meses	Semana 13	Amaranto 	Amaranto 	Amaranto 	Alubias 	Alubias 	Alubias 	Coliflor 
	Semana 14	Coliflor 	Coliflor 	Papaya 	Papaya 	Papaya 	Huevo ^{*Δ} 	Huevo ^{*Δ} 
	Semana 15	Huevo ^{*Δ} 	Ajonjolí molido ^Δ 	Ajonjolí molido ^Δ 	Ajonjolí molido ^Δ 	Cereal de arroz para bebé* 	Cereal de arroz para bebé* 	Cereal de arroz para bebé* 
	Semana 16	Alverjón 	Alverjón 	Alverjón 	Brócoli 	Brócoli 	Brócoli 	Pera 

- Continúa introduciendo alimentos para darle a probar nuevos sabores.
- Experimenta con nuevas texturas en los alimentos.

- La introducción a alimentos debe ser poco a poco, tenle paciencia a tu bebé.

^{*}Ofrece yema y clara bien cocidos.

^ΔPregunta a tu pediatra acerca de la introducción de este alimento. En caso de que te indique que debes ofrecerlo, observa a tu bebé para saber si le causó alguna reacción alérgica.

*Verifica en la etiqueta que no contenga proteína de leche de vaca ni azúcar.

9-10 meses

Estos son los alimentos que ya probé en mi primer mes de alimentación complementaria

En esta página puedes identificar que alimentos ya probó tu bebé y llevar un registro de los que ocasionaron reacción alérgica. En caso de ser así, recuerda consultar a tu pediatra. Anota en el diario de alimentos las reacciones que presentó tu bebé con los alimentos que causaron alguna reacción alérgica (ver página 8-10).

Verdura	Reacción	
	Si	No

Fruta	Reacción	
	Si	No

Alimentos de origen animal	Reacción	
	Si	No

Cereales y tubérculos	Reacción	
	Si	No

Grasas	Reacción	
	Si	No

Leguminosas	Reacción	
	Si	No

Notas

Mi bebé probó _____ alimentos en total

Mi bebé hizo caritas con: _____

Mi bebé está comiendo papillas en los siguientes horarios:

Horarios en los que ofrecí leche materna:

Dudas para mi pediatra en mi siguiente consulta:

¿Cómo seguir ofreciendo alimentos a mi bebé?

**10-11
meses**

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Edad 10 a 11 meses	Semana 17	Fruta	Fruta	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen animal	Grasas	Grasas
	Semana 18	Grasas	Cereales y tubérculos	Cereales y tubérculos	Cereales y tubérculos	Leguminosas	Leguminosas	Leguminosas
	Semana 19	Verdura	Verdura	Verdura	Fruta	Fruta	Fruta	Alimentos de origen animal
	Semana 20	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen animal	Grasas	Grasas	Grasas	Cereales y tubérculos	Cereales y tubérculos

EJEMPLO:

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Edad 10 a 11 meses	Semana 17	Pera 	Pera 	Salmón cocido 	Salmón cocido 	Salmón cocido 	Crema de almendra ^{Δ+} 	Crema de almendra ^{Δ+} 
	Semana 18	Crema de almendra ^{Δ+} 	Arroz 	Arroz 	Arroz 	Frijol negro 	Frijol negro 	Frijol negro 
	Semana 19	Acelgas 	Acelgas 	Acelgas 	Mango 	Mango 	Mango 	Carne molida 
	Semana 20	Carne molida 	Carne molida 	Crema de avellana ^{Δ+} 	Crema de avellana ^{Δ+} 	Crema de avellana ^{Δ+} 	Tortilla de maíz 	Tortilla de maíz 

• Recuerda ofrecerle alimentos variados dentro de su rutina.

^ΔPregunta a tu pediatra acerca de la introducción de este alimento. En caso de que te indique que debes ofrecerlo, observa a tu bebé para saber si le causó alguna reacción alérgica.

[†]Sin azúcar.

10-11 meses

Estos son los alimentos que ya probé en mi primer mes de alimentación complementaria

En esta página puedes identificar que alimentos ya probó tu bebé y llevar un registro de los que ocasionaron reacción alérgica. En caso de ser así, recuerda consultar a tu pediatra. Anota en el diario de alimentos las reacciones que presentó tu bebé con los alimentos que causaron alguna reacción alérgica (ver página 8-10).

Verdura	Reacción	
	Si	No

Fruta	Reacción	
	Si	No

Alimentos de origen animal	Reacción	
	Si	No

Cereales y tubérculos	Reacción	
	Si	No

Grasas	Reacción	
	Si	No

Leguminosas	Reacción	
	Si	No

Notas

Mi bebé probó _____ alimentos en total

Mi bebé hizo caritas con: _____

Mi bebé está comiendo papillas en los siguientes horarios:

Horarios en los que ofrecí leche materna:



Dudas para mi pediatra en mi siguiente consulta:

¿Cómo seguir ofreciendo alimentos a mi bebé?

11-12
meses

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Edad 11 a 12 meses	Semana 21	Cereales y tubérculos	Leguminosas	Leguminosas	Leguminosas	Verdura	Verdura	Verdura
	Semana 22	Fruta	Fruta	Fruta	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen animal	Grasas
	Semana 23	Grasas	Grasas	Cereales y tubérculos	Cereales y tubérculos	Cereales y tubérculos	Leguminosas	Leguminosas
	Semana 24	Leguminosas	Verdura	Verdura	Verdura	Fruta	Fruta	Fruta

EJEMPLO:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Edad 11 a 12 meses	Semana 21 	Frijol bayo 	Frijol bayo 	Frijol bayo 	Jitomate 	Jitomate 	Jitomate 
	Semana 22 	Dátil 	Dátil 	Tilapia cocida 	Tilapia cocida 	Tilapia cocida 	Nuez de la india molida ^{Δ+} 
	Semana 23 	Nuez de la india molida ^{Δ+} 	Pasta cocida ^Δ 	Pasta cocida ^Δ 	Pasta cocida ^Δ 	Lenteja roja 	Lenteja roja 
	Semana 24 	Berenjena cocida 	Berenjena cocida 	Berenjena cocida 	Fresas 	Fresas 	Fresas 

• Los alimentos deben ser ofrecidos en trocitos pequeños.
¡Vas muy bien! Continúa ofreciendo una alimentación variada para tu bebé.

^ΔPregunta a tu pediatra acerca de la introducción de este alimento. En caso de que te indique que debes ofrecerlo, observa a tu bebé para saber si le causó alguna reacción alérgica.

*Sin azúcar

11-12 meses

Estos son los alimentos que ya probé en mi primer mes de alimentación complementaria

En esta página puedes identificar que alimentos ya probó tu bebé y llevar un registro de los que ocasionaron reacción alérgica. En caso de ser así, recuerda consultar a tu pediatra. Anota en el diario de alimentos las reacciones que presentó tu bebé con los alimentos que causaron alguna reacción alérgica (ver página 8-10).

Verdura	Reacción	
	Si	No

Fruta	Reacción	
	Si	No

Alimentos de origen animal	Reacción	
	Si	No

Cereales y tubérculos	Reacción	
	Si	No

Grasas	Reacción	
	Si	No

Leguminosas	Reacción	
	Si	No

Notas

Mi bebé probó _____ alimentos en total

Mi bebé hizo caritas con: _____

Mi bebé está comiendo papillas en los siguientes horarios:

Horarios en los que ofrecí leche materna:

Dudas para mi pediatra en mi siguiente consulta:

¡Tu bebé ya debe de haber probado una gran variedad de alimentos!

Si tienes dudas sobre cuando es el momento indicado para introducir alimentos que contengan proteína de leche de vaca, consulta a tu pediatra quien hará las pruebas pertinentes y te dará las indicaciones correspondientes.

Consulta a tu pediatra o profesional de salud, pues es la persona indicada para orientarte sobre la nutrición de tu hijo.

Referencias

- ¹ Food allergy research and education (FARE). What is milk allergy?. Disponible en: <https://www.foodallergy.org/livingfood-allergies/food-allergyessentials/commonallergens/milk#:~:text=Cow's%20milk%20allergy%2is%20the,common%20food%20allergies%20in%20adults.&text=Approximately%2070%25%2of%20children%20withallergy%20tolerate%20baked%20cow%20milk> [acceso 1 septiembre 2021]
- ² Meyer R, Fox A, Chebar A, Michaelis L, Shah N. Non-IgE mediated gastrointestinal allergies-Do they have a place in a new model of the Allergic March. *Pediatr Allergy Immunol.* 2019;30(2):149-158.
- ³ Organización mundial de la Salud. Alimentación Complementaria. 2014. Disponible en: https://www.who.int/nutrition/topi_cs/complementary_feeding/es/ [Consultado 05 May 2020]
- ⁴ World Health Organization. Complementary feeding: family foods for breastfed children. Department of nutrition for Health and Development: World Health Organization 2000:1-52. Available from: https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeedin/WHO_NHD_00.1/en/ [Consultado 4 mayo 2020]
- ⁵ Koletzko S, Niggemann B, Arato A. et al. Diagnostic approach and management of cow's-milk protein allergy in infants and children: ESPGHAN GI Committee practical guidelines. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2012 Aug;55(2):221-9.
- ⁶ National Health Services (NHS) & UNICEF. Introducing Solid Foods. Disponible en: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/216328/dh_125828.pdf [Consultado el 15 de junio de 2020]
- ⁷ Department of Nutrition for Health and Development World Health Organization. Complementary Feeding. Family foods for breastfed children. World Health Organization, 2000. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/66389/WHO_NHD_00.1.pdf;jsessionid=BECC292C569D4A9F158CB4862A15FCD3?sequence=1 [Consultado el 15 de junio 2020]
- ⁸ Gómez Fernández-Vegue M. Recomendaciones de la asociación Española de Pediatría sobre la Alimentación Complementaria. Comité de Lactancia Materna y Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. 2018. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacio_n_complementaria_nov2018_v3_final.pdf [consultado el 17 de julio 2020]
- ⁹ Hauswirth D. Using a Food Diary to Help Sort Out Food Allergies. Recuperado de: <https://www.kidswithfoodallergies.org/page/diagnosefood-allergy-food-diary.aspx> [consultado el 13 de Mayo 2020]
- ¹⁰ National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Food and Nutrition Board; Committee on Food Allergies: Global Burden, Causes, Treatment, Prevention, and Public Policy; Oria MP (ed), Stallings VA (ed). Finding a Path to Safety in Food Allergy: Assessment of the Global Burden, Causes, Prevention, Management, and Public Policy, Washington (DC): National Academies Press (US); 2016. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK4> consulta [consultado el [35953/ [consultado el 15 de julio 2020]
- ¹¹ Food Allergy Research & Education. Tips for Keeping Safe at Home. 2020. Disponible en: <https://www.foodallergy.org/resources/tips-keeping-safe-home> [consultado el 15 de julio 2020]
- ¹² Stanford Children's Health. Dieta para niños con alergia a la leche. Disponible en: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=milk-allergy-dietfor-children-90-P04799> [Consultado el: 15 de febrero de 2020]
- ¹³ Secretaría de Economía. Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria. Disponible en: https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf [consultado el 15 de julio 2020]
- ¹⁴ Food and Drug Administration. Have food Allergies? Read the label. Disponible en: <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/havefood-allergies-read-label> [consultado el 15 de junio 2020]
- ¹⁵ Secretaría de Salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. NOM-043-SSA2-2012. Disponible en: https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013. [Consultado el 4 de mayo 2020].
- ¹⁶ Organización Mundial de la Salud (OMS). La alimentación del lactante y del niño pequeño. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944_spa.pdf?sequence=1. [consultado el 4 May 2020]
- ¹⁷ Kerzner B. Clinical investigation of feeding difficulties in young children: a practical approach. *Clin Pediatr.* 2009;48(9):960-65.
- ¹⁸ Velarde ER, Villalpando-Carreón S, Pérez-Lizaur AB, Iracheta-Jérez M, Alonso-Rivera C, López Navarrete G, et al. Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. *Bol Med Hosp Infant Mex.* 2016;73 (5):338-56.
- ¹⁹ Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, Domellóf M, Embleton N, Fidler N, et al. Complementary feeding: a position paper by the European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *Journal of pediatric and gastroenterology nutrition.* 2017;64 (1):119-132



Club *EnfaBebé*[®]