



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

Se enlistan los alimentos recomendados en la dieta durante su primer año de vida.

EDAD EN MESES	GRUPO DE ALIMENTOS	EJEMPLO	FRECUENCIA	PRESENTACIÓN
0 a 6 meses		Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	
6 a 7 meses	Carne	Ternera, pollo, pavo, res	2 a 3 veces por día	Purés
	Cereales	Arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles, precocidos y adicionados		
	Verduras y Frutas	Chayote, zanahoria, betabel, jitomate, tomate, calabaza, manzana, plátano, pera, ciruela, durazno, mango, melón, sandía, guayaba		
7 a 8 meses	Leguminosas	Frijol, haba, lenteja, garbanzo, alubia	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
8 a 12 meses	Derivados de leche, huevo y pescado	Quesos, yogurt, huevo entero cocido, pescado cocido	3 a 4 veces al día	Picados finos
>12 meses	Verduras y Frutas	Cítricos	4 a 5 veces al día	Trocitos pequeños
	Leche	Leche entera		

Nota: Es importante seguir las recomendaciones de su pediatra.