











Esquema de Alimentación Complementaria

06.

EDAD CUMPLIDA	ALIMENTOS A INTRODUCIR	FRECUENCIA	CONSISTENCIA
 0 - 6 meses	Lactancia materna exclusiva *	A libre demanda	Líquida 
 6 - 7 meses	Carne (ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado) ** verduras, frutas, Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, pan, tortilla, galletas, pastas, cereales infantiles precocidos adicionados) <i>¡Continúa con leche materna!</i>	2 a 3 veces al día	Purés y papillas 
 7 - 8 meses	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia) <i>Además de los alimentos anteriores ¡Continúa con leche materna!</i>	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados 
 8 - 12 meses	Derivados de leche (queso, yogurt y otros) Huevo y pescado *** <i>Además de los alimentos anteriores ¡Continúa con leche materna!</i>	3-4 veces al día	Picados finos y trocitos 
 > 12 meses	Frutas cítricas, leche entera **** <i>El niño o niña se incorpora a la dieta familiar Además de los alimentos anteriores ¡Continúa con leche materna!</i>	4-5 veces al día	Trocitos pequeños 

* Solo leche materna, no agua, ni té.
 ** Excepto embutidos o carnes frías elaboradas con cualquiera de estas carnes.
 *** Se deben introducir, si no existen antecedentes familiares de alergia al alimento, si es así, introducirlo después de los 12 meses.
 **** La leche entera de vaca no se recomienda antes del primer año de vida.



Gobierno de México

Salud
Secretaría de Salud

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

POTOSÍ sin límites
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027

DIF
ESTATAL