

**PATRON DE ABLACTACION RECOMENDADO**

Edad	Alimento	Forma de administración	Preparación
0-4 ó 6 Meses	Leche humana y/ó Fórmulas lácteas		
4-6 meses de edad. De preferencia a los <b>6 meses.*</b>	Verduras:(Calabaza, chayote, zanahoria, chícharo, papa, ejote, brócoli, coliflor. Es mejor iniciar con verdura porque es menos rica en sabor que la fruta y tiene un menor contenido de calorías	<b>1er día :5 cucharaditas 2 veces al día de una sólo verdura</b> <b>2º día: el doble de cantidad de la misma verdura</b> <b>3er día: libre cantidad de la misma verdura</b> <b>4to día: agregamos una diferente verdura, de la misma forma pero se completara con la verdura anterior.</b>	Cocida, sin sal, de preferencia al vapor o en agua.
A partir de los <b>6 a 7 meses</b> De edad	Fruta: manzana, pera ( pueden estreñir) durazno, plátano( neutrales) papaya y mango(suelen laxar algo)	<b>Se introduce igual que la verdura, solo que los cambios serán cada dos días.,</b> <b>Deberá comer ya 3 veces al día, en la mañana fruta, al medio día verdura y en la noche a libre elección</b> <b>Cereal de avena ó arroz ( preparar con su misma leche en forma de papilla)</b> <b>Carne de Pollo.</b>	La fruta deberá darse en forma natural. Pollo cocido, puede llevar ligero sazón. Puede darse Gerber
A partir de los <b>8 meses de edad</b>	Leguminosas: habas, frijoles, lentejas, garbanzo, jitomate., espinacas, betabel res, aguacate, jitomate. ternera, pavo,	Los alimentos serán al medio día, la fruta, verdura y cereal en la mañana en la noche será a libre elección , fruta, verdura, o carne	Van cocidos y en pure o colados.
A partir de los <b>10 meses de edad.</b>	Se puede iniciar pescado, (filete) atún en agua. Galletas. Gelatinas Fruta: melón, sandía, pepino	Es recomendable se administren al medio día. La atención de los padres en esta etapa es muy importante.	C ocidos, picados y en trocitos pequeños.
A los <b>12 meses de edad.</b>	Derivados de trigo( pan, galletas) huevo entero, mariscos. Incorporación a la dieta familiar. Leche de vaca y derivados Cítricos	Esquema integrado a la dieta familiar, Recomendable establecer un horario fijo y una rutina similar todos los días para establecer una disciplina en la dieta del niño	Cómo se preparan los alimentos para toda la familia. Con el sabor de casa, evitar irritantes y cosas condimentadas.

**Leche entera de vaca y derivados, oleaginosas( semillas como cacahuete, nuez, pistache, almendras), moras( fresa, zarzamora), Kiwi, mariscos, chocolate, aditivos, chile, se recomiendan se introduzcan hasta después del año. Refrescos y dulces es mejor introducirlos más tardíamente.**

\* La ablactación es la introducción de alimentos diferentes a la leche humana o a las fórmulas lácteas, es un periodo de transición hacia la dieta familiar. En esto influyen factores socioculturales, económicos, geográficos y fisiológicos. La ablactación debe considerar el edo de salud del niño, y antecedentes heredofamiliares, sobre todo las alergias alimentarias que determinan el inicio de la ingestión de diferentes alimentos.

## Principios de la ablactación:

De acuerdo con la madurez renal, gastrointestinal y neurológica

A partir del sexto mes de vida, en ocasiones se iniciará antes de esta edad.

Gradual y progresiva

Cada alimento por separado

Alimento nuevo durante 3 a 4 días y al inicio una a dos veces al día.

El consumo de leche entera de vaca a edades temprana puede causar microsangrados intestinales, pueden producir anemia.

Las oleaginosas, las moras y los cítricos son potencialmente alergénicas por lo que se retara su introducción hasta después del año de edad.

El consumo de café. Té( el de anis contiene alcaloides que producen cólicos) y bebidas carbonatadas( refrescos) deben eliminarse de la alimentación del niño ya que disminuyen la absorción de calcio. Su alto contenido de azúcar y su nulo valor nutricio predisponen a la obesidad, causan saciedad temprana y disminuyen la ingestión de nutrimentos valiosos.

La miel de abeja no procesada( contiene C Botulinum) no se recomienda por su toxicidad; por lo tanto no debe darse a los niños.

RECOMENDACIONES PARA AUMENTAR EL VALOR DE LOS ALIMENTOS.

1.-Las verduras se deben poner a cocer una vez que el agua esté en ebullición, para evitar la pérdida de vitaminas hidrosolubles. También se recomienda utilizar el cocimiento al vapor.

Los alimentos fritos, capeados y empanizados, no obstante se les retire el exceso de grasa, absorben la mayor cantidad de ésta por lo que debe recurrirse a ellos sólo por excepción.

Se recomiendan las preparaciones que contengan cereales y leguminosas, pues de ésta forma se aumenta el valor de proteína que contiene ambos grupos.

Por su alta osmolaridad, alto contenido de azúcar y pH ácidos los jugos de frutas se indican a partir de los 8-10 meses de vida, siempre que no sean sustitutos de los alimentos en su forma original(leche, frutas, etc) La cantidad recomendada es de 10 mls/kg de peso máximo dos veces al día entre los alimentos.