



Calendario de alimentación complementario para niños con Alergia a la Proteína de Leche de Vaca.

Alimentación complementaria para pequeños con Alergia a la Proteína de Leche de Vaca



La Alergia a la Proteína de Leche de Vaca (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

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

Para darle de comer a tu bebé, primero debes conocer los grupos de alimentos. A continuación te dejamos una tabla en donde se agrupan de acuerdo a sus características nutrimentales:

¿Cómo empezar la alimentación complementaria si mi pequeño tiene 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.

Revisa las etiquetas de los alimentos

La proteína de leche de vaca puede encontrarse oculta en otros alimentos en pequeñas cantidades⁴. Recuerda que debes leer la lista completa de ingredientes de los alimentos cada vez que los adquieras y no solo revisar los alérgenos resaltados en la lista para asegurarte que no contengan proteína de leche de vaca. Pregúntale a tu médico si necesitas evitar los alimentos que presentan la declaración de "puede contener" ya que esto dependerá de la alergia de tu pequeño.

En esta sección puedes llevar un seguimiento de los alimentos que se han introducido hasta ahora y anotar si tu bebé presenta alguna reacción alérgica.

En caso de ser así, recuerda consultar a tu pediatra.

Verduras	Reacción		Fruta	Reacción	
	Si	No		Si	No

Alimentos de origen animal	Reacción		Cereales y Tubérculos	Reacción	
	Si	No		Si	No

Grasas	Reacción		Leguminosas	Reacción	
	Si	No		Si	No

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
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 	Palta, aceite de canola, aceite de girasol, coco molido, chía*, crema de almendra** sin azúcar, crema de maní** sin azúcar, crema de nuez** sin azúcar, ajonjolí**
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 6-7 meses

Consistencia⁵

Purés, papillas.

Frecuencia⁶

2 o 3 veces al día.

Cantidad⁶

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

⁴La proteína de leche de vaca se puede encontrar en alimentos como leche de vaca, yogur, mantequilla, queso, crema, helado, galletas, y pasteles o en ingredientes como caseína, caseinatos hidrolizados, sueros, proteína de suero, suero hidrolizado, lactoalbúmina, lactoglobulina, sólidos lácteos, entre otros.⁷

¿Cómo empiezo?

Primer mes (6-7) de introducción de alimentos

6-7 meses

- A continuación verás un ejemplo de como introducir diferentes grupos de alimentos en un mes. Se recomienda iniciar con un alimento a la vez y ofrecerlo de 2 a 3 días para evaluar la tolerancia y aceptación.
- En la semana 1 tu bebé puede iniciar probando una verdura lunes, martes y miércoles.
- El jueves agregarás una fruta, y la ofrecerás por 3 días, es decir ofrecerás una papilla de verdura que tu bebé ya probó y otra papilla de la fruta que estás introduciendo en desayuno, almuerzo y cena.
- El objetivo es que vayas sumando alimentos a la alimentación de tu bebé para que poco a poco su platito incluya un alimento de cada grupo en los 3 tiempos de comida.
- Repite este procedimiento con cada grupo de alimentos como se observa en el calendario.
- Recuerda consultar a tu médico sobre el tipo de alimentos a introducir.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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

Ejemplo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	Zapallito italiano 	Zapallito italiano 	Zapallito italiano 	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 	Alverjitas 	Alverjitas 	Alverjitas 
Semana 4	Plátano 	Plátano 	Plátano 	Pavo 	Pavo 	Pavo 	Palta 

- 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.^{8,9} Recuerda revisar las etiquetas.
 - Puedes ofrecer un alimento diferente en cada tiempo de comida de los que tu bebé ya probó y toleró.
 - No añadas sal y azúcar a los alimentos de tu bebé

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

La leche materna es el mejor alimento para los lactantes y debe ser la opción preferida siempre que sea posible. La lactancia materna contribuye con la salud y con una nutrición que estimula el crecimiento y desarrollo saludable del niño. A una madre puede resultar muy difícil revertir su decisión de alimentar a su hijo con preparaciones para lactantes. La alimentación parcial con preparaciones puede dificultar el comienzo de la lactancia materna. Las necesidades nutricionales de la madre durante la lactancia materna aumentan ya que están dirigidas a asegurar una calidad y cantidad adecuadas de leche para sus bebés. Las preparaciones para lactantes, cuando son utilizadas debidamente, proporcionan una alternativa saludable y nutritiva. La preparación incorrecta y el almacenamiento deficiente de las preparaciones pueden ocasionar peligros para la salud y causar al niño desnutrición o enfermedades; por consiguiente, lea y siga cuidadosamente las instrucciones de preparación y almacenamiento. Al decidir cómo alimentar a su bebé, siempre siga el consejo profesional y tome en cuenta el costo de las preparaciones. A los lactantes se les deberá dar alimentación complementaria a partir de los seis meses de edad. ¹Food allergy research and education (FARE). What is milk allergy?. Disponible en: <https://www.foodallergy.org/living-food-allergies/food-allergies-essentials/common-allergens/milk#:~:text=Cow's%20milk%20allergy%2is%20the,common%20food%20allergies%20in%20adults.&text=Approximately%2070%25%20of%20children%20with%20allergy%20tolerate%20cow%20milk.> (acceso 1 septiembre 2021) ²Meyer 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. *Pediatric Allergy Immunol.* 2019;30(2):149-158. ³Organización mundial de la Salud. Alimentación Complementaria. 2014. Disponible en: https://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/ [Consultado 05 May 2020]. ⁴Koletzko S, Niggemann B, Arato A, Dias J.A, Heuschkel R, Husby S, et al. Diagnostic Approach and Management of Cow's-Milk Protein Allergy in Infants and Children: ESPGHAN GI Committee Practical Guidelines. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition.* 2012;55(2): 221-229 ⁵Secretaría 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]. ⁶Organización 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] ⁷Stanford 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] ⁸World Health Organization. Complementary feeding: family foods for breastfeed children. Department of nutrition for Health and Development: World Health Organization 2000:1-52. Available from: https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/WHO_NHD_00.1/en/ [Consultado 4 mayo 2020] ⁹Fewtrell 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

Alimentación complementaria para pequeños con Alergia a la Proteína de Leche de Vaca



La Alergia a la Proteína de Leche de Vaca (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

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

Para darle de comer a tu bebé, primero debes conocer los grupos de alimentos. A continuación te dejamos una tabla en donde se agrupan de acuerdo a sus características nutrimentales:

¿Cómo empezar la alimentación complementaria si mi pequeño tiene 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.

Revisa las etiquetas de los alimentos

La proteína de leche de vaca puede encontrarse oculta en otros alimentos en pequeñas cantidades⁴. Recuerda que debes leer la lista completa de ingredientes de los alimentos cada vez que los adquieras y no solo revisar los alérgenos resaltados en la lista para asegurarte que no contengan proteína de leche de vaca. Pregúntale a tu médico si necesitas evitar los alimentos que presentan la declaración de "puede contener" ya que esto dependerá de la alergia de tu pequeño.

En esta sección puedes llevar un seguimiento de los alimentos que se han introducido hasta ahora y anotar si tu bebé presenta alguna reacción alérgica.

En caso de ser así, recuerda consultar a tu pediatra.

Verduras	Reacción		Fruta	Reacción	
	Si	No		Si	No

Alimentos de origen animal	Reacción		Cereales y Tubérculos	Reacción	
	Si	No		Si	No

Grasas	Reacción		Leguminosas	Reacción	
	Si	No		Si	No

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
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 	Palta, aceite de canola, aceite de girasol, coco molido, chía*, crema de almendra** sin azúcar, crema de maní** sin azúcar, crema de nuez** sin azúcar, ajonjolí**
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 7-8 meses

Consistencia⁵

Purés, picados finos, alimentos machacados.

Frecuencia⁶

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

Cantidad⁶

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

⁴La proteína de leche de vaca se puede encontrar en alimentos como leche de vaca, yogur, mantequilla, queso, crema, helado, galletas, y pasteles o en ingredientes como caseína, caseinatos hidrolizados, sueros, proteína de suero, suero hidrolizado, lactoalbúmina, lactoglobulina, sólidos lácteos, entre otros.⁷

¿Cómo darle de comer a mi bebé?

7-8 meses

- A continuación verás un ejemplo de como continuar introduciendo diferentes grupos de alimentos en un mes. Sigue ofreciendo los alimentos que tu bebé ya probó del mes 6 a 7.
- Ofrece un alimento nuevo a la vez por 2 a 3 días para evaluar la tolerancia y aceptación.
- En la semana 5 tu bebé puede continuar la introducción de alimentos probando un alimento del grupo de las grasas lunes y martes acompañado de un alimento de cada grupo de los que tu bebé ya probó previamente.
- Repite este procedimiento con cada grupo de alimentos como se observa en el calendario.
- El objetivo es que vayas sumando alimentos para que poco a poco el platito de tu bebé incluya un alimento de cada grupo en los 3 tiempos de comida.
- Recuerda consultar a tu médico sobre el tipo de alimentos a introducir.

		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							
	Semana 6							
	Semana 7							
	Semana 8							

- Los alimentos alergénicos pueden introducirlos antes del año de edad², sin embargo recuerda consultar a tu pediatra o profesional de la salud.
 - Estos meses la preparación es en picados finos o machacados.
- Puedes ofrecer un alimento diferente en cada tiempo de comida de los que tu bebé ya probó y toleró.
 - No añadas sal y azúcar a los alimentos de tu bebé.
- Es importante no mezclar los alimentos para que tu bebé identifique el sabor de cada uno.

***Verifica en la etiqueta que no contenga proteína de leche de vaca ni azúcar. *Puede provocar coloración en las evacuaciones.**

La leche materna es el mejor alimento para los lactantes y debe ser la opción preferida siempre que sea posible. La lactancia materna contribuye con la salud y con una nutrición que estimula el crecimiento y desarrollo saludable del niño. A una madre puede resultarle muy difícil revertir su decisión de alimentar a su hijo con preparaciones para lactantes. La alimentación parcial con preparaciones puede dificultar el comienzo de la lactancia materna. Las necesidades nutricionales de la madre durante la lactancia materna aumentan ya que están dirigidas a asegurar una calidad y cantidad adecuadas de leche para sus bebés. Las preparaciones para lactantes, cuando son utilizadas debidamente, proporcionan una alternativa saludable y nutritiva. La preparación incorrecta y el almacenamiento deficiente de las preparaciones pueden ocasionar peligros para la salud y causar al niño desnutrición o enfermedades; por consiguiente, lea y siga cuidadosamente las instrucciones de preparación y almacenamiento. Al decidir cómo alimentar a su bebé, siempre siga el consejo profesional y tome en cuenta el costo de las preparaciones. A los lactantes se les deberá dar alimentación complementaria a partir de los seis meses de edad. ¹Food allergy research and education (FARE). What is milk allergy?. Disponible en: <https://www.foodallergy.org/livingfood-allergies/food-allergysessentials/commonallergens/milk#:~:text=Cow's%20milk%20allergy%2is%20the,common%20food%20allergies%20in%20adults.&text=Approximately%2070%25%2of%20children%20with%20allergy%20tolerate%20baked%20cow%20milk.> [acceso 1 septiembre 2021] ²Meyer 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. ³Organización mundial de la Salud. Alimentación Complementaria. 2014. Disponible en: https://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/ [Consultado 05 May 2020]. ⁴Koletzko S, Niggemann B, Arato A, Dias J.A, Heuschkel R, Husby S, et al. Diagnostic Approach and Management of Cow's-Milk Protein Allergy in Infants and Children: ESPGHAN GI Committee Practical Guidelines, *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition.* 2012;55(2): 221-229 ⁵Secretaría 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]. ⁶Organización 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] ⁷Stanford 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] ⁸World Health Organization. Complementary feeding: family foods for breastfeed children. Department of nutrition for Health and Development: World Health Organization 2000:1-52. Available from: https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/WHO_NHD_00.1/en/ [Consultado 4 mayo 2020] ⁹Fewtrell M., Bronsky J., Campoy C., Domellöf 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

Alimentación complementaria para pequeños con Alergia a la Proteína de Leche de Vaca



La Alergia a la Proteína de Leche de Vaca (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

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

Para darle de comer a tu bebé, primero debes conocer los grupos de alimentos. A continuación te dejamos una tabla en donde se agrupan de acuerdo a sus características nutrimentales:

¿Cómo empezar la alimentación complementaria si mi pequeño tiene 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.

Revisa las etiquetas de los alimentos

La proteína de leche de vaca puede encontrarse oculta en otros alimentos en pequeñas cantidades⁴. Recuerda que debes leer la lista completa de ingredientes de los alimentos cada vez que los adquieras y no solo revisar los alérgenos resaltados en la lista para asegurarte que no contengan proteína de leche de vaca. Pregúntale a tu médico si necesitas evitar los alimentos que presentan la declaración de "puede contener" ya que esto dependerá de la alergia de tu pequeño.

En esta sección puedes llevar un seguimiento de los alimentos que se han introducido hasta ahora y anotar si tu bebé presenta alguna reacción alérgica.

En caso de ser así, recuerda consultar a tu pediatra.

Verduras	Reacción		Fruta	Reacción	
	Si	No		Si	No

Alimentos de origen animal	Reacción		Cereales y Tubérculos	Reacción	
	Si	No		Si	No

Grasas	Reacción		Leguminosas	Reacción	
	Si	No		Si	No

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
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 	Palta, aceite de canola, aceite de girasol, coco molido, chía*, crema de almendra** sin azúcar, crema de maní** sin azúcar, crema de nuez** sin azúcar, ajonjolí*

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 8-12 meses

Consistencia⁵

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

Frecuencia⁶

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

Cantidad⁶

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

⁴La proteína de leche de vaca se puede encontrar en alimentos como leche de vaca, yogurt, mantequilla, queso, crema, helado, galletas, y pasteles o en ingredientes como caseína, caseinatos hidrolizados, sueros, proteína de suero, suero hidrolizado, lactoalbúmina, lactoglobulina, sólidos lácteos, entre otros.⁷

¿Cómo darle de comer a mi bebé?

8-9 meses

- A continuación verás un ejemplo de como continuar introduciendo diferentes grupos de alimentos en un mes. Continúa ofreciendo los alimentos que tu bebé ya probó del mes 6 a 8.
- Ofrece un alimento nuevo a la vez por 2 a 3 días para evaluar la tolerancia y aceptación.
- En la semana 9 tu bebé puede continuar la introducción de alimentos probando un alimento del grupo de las frutas martes, miércoles y jueves acompañado de un alimento de cada grupo de los que tu bebé ya probó previamente.
- Repite este procedimiento con cada grupo de alimentos como se observa en el calendario.
- El objetivo es que vayas sumando alimentos para que poco a poco el platito de tu bebé incluya un alimento de cada grupo en los 3 tiempos de comida.
- Recuerda consultar a tu médico sobre el tipo de alimentos a introducir.

		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 11	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	Beterraga 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 ^{2*} 	Cereal de trigo para bebé ^{2*} 	Cereal de trigo para bebé ^{2*} 	Lentejas 
	Semana 11	Lentejas 	Lentejas 	Ciruela 	Ciruela 	Ciruela 	Piña 	Piña 
	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 (estimula la motricidad fina).
 - Ofrece los alimentos en picados finos o machacados.
 - No añadas sal y azúcar a los alimentos de tu bebé
- En este momento ya puedes combinar alimentos que tu bebé ya probó previamente.

¹Puede provocar coloración en las evacuaciones. ²Pregunta 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.

La leche materna es el mejor alimento para los lactantes y debe ser la opción preferida siempre que sea posible. La lactancia materna contribuye con la salud y con una nutrición que estimula el crecimiento y desarrollo saludable del niño. A una madre puede resultar muy difícil revertir su decisión de alimentar a su hijo con preparaciones para lactantes. La alimentación parcial con preparaciones puede dificultar el comienzo de la lactancia materna. Las necesidades nutricionales de la madre durante la lactancia materna aumentan ya que están dirigidas a asegurar una calidad y cantidad adecuadas de leche para sus bebés. Las preparaciones para lactantes, cuando son utilizadas debidamente, proporcionan una alternativa saludable y nutritiva. La preparación incorrecta y el almacenamiento deficiente de las preparaciones pueden ocasionar peligros para la salud y causar al niño desnutrición o enfermedades; por consiguiente, lea y siga cuidadosamente las instrucciones de preparación y almacenamiento. Al decidir cómo alimentar a su bebé, siempre siga el consejo profesional y tome en cuenta el costo de las preparaciones. A los lactantes se les deberá dar alimentación complementaria a partir de los seis meses de edad. ¹Food allergy research and education (FARE). What is milk allergy?. Disponible en: <https://www.foodallergy.org/livingfood-allergies/food-allergysessentials/commonallergens/milk#:~:text=Cow's%20milk%20allergy%2is%20the,common%20food%20allergies%20in%20adults.&text=Approximately%2070%25%20of%20children%20with%20allergy%20tolerate%20baked%20cow%20milk.> (acceso 1 septiembre 2021) ²Meyer 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. *Pediatric Allergy Immunol.* 2019;30(2):149-158. ³Organización mundial de la Salud. Alimentación Complementaria. 2014. Disponible en: https://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/ [Consultado 05 May 2020]. ⁴Koletzko S, Niggemann B, Arato A, Dias J.A, Heuschkel R, Husby S, et al. Diagnostic Approach and Management of Cow's-Milk Protein Allergy in Infants and Children: ESPGHAN GI Committee Practical Guidelines, *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition.* 2012;55(2): 221-229 ⁵Secretaría 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]. ⁶Organización 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] ⁷Stanford 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] ⁸World 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/infantfeeding/WHO_NHD_00.1/en/ [Consultado 4 mayo 2020] ⁹Fewtrell 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):1119-132

Alimentación complementaria para pequeños con Alergia a la Proteína de Leche de Vaca

9-10 meses

La Alergia a la Proteína de Leche de Vaca (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

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

Para darle de comer a tu bebé, primero debes conocer los grupos de alimentos. A continuación te dejamos una tabla en donde se agrupan de acuerdo a sus características nutrimentales:

¿Cómo empezar la alimentación complementaria si mi pequeño tiene 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.

Revisa las etiquetas de los alimentos

La proteína de leche de vaca puede encontrarse oculta en otros alimentos en pequeñas cantidades⁴. Recuerda que debes leer la lista completa de ingredientes de los alimentos cada vez que los adquieras y no solo revisar los alérgenos resaltados en la lista para asegurarte que no contengan proteína de leche de vaca. Pregúntale a tu médico si necesitas evitar los alimentos que presentan la declaración de "puede contener" ya que esto dependerá de la alergia de tu pequeño.

En esta sección puedes llevar un seguimiento de los alimentos que se han introducido hasta ahora y anotar si tu bebé presenta alguna reacción alérgica.

En caso de ser así, recuerda consultar a tu pediatra.

Verduras	Reacción		Fruta	Reacción	
	Si	No		Si	No

Alimentos de origen animal	Reacción		Cereales y Tubérculos	Reacción	
	Si	No		Si	No

Grasas	Reacción		Leguminosas	Reacción	
	Si	No		Si	No

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
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 	Palta, aceite de canola, aceite de girasol, coco molido, chía*, crema de almendra** sin azúcar, crema de maní** sin azúcar, crema de nuez** sin azúcar, ajonjolí**

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 8-12 meses

Consistencia⁵

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

Frecuencia⁶

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

Cantidad⁶

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

⁴La proteína de leche de vaca se puede encontrar en alimentos como leche de vaca, yogurt, mantequilla, queso, crema, helado, galletas, y pasteles o en ingredientes como caseína, caseinatos hidrolizados, sueros, proteína de suero, suero hidrolizado, lactoalbúmina, lactoglobulina, sólidos lácteos, entre otros.⁷

¿Cómo seguir ofreciendo alimentos a mi bebé?

- A continuación verás un ejemplo de como continuar introduciendo diferentes grupos de alimentos en un mes. Continúa ofreciendo los alimentos que tu bebé ya probó del mes 6 a 9.
- Ofrece un alimento nuevo a la vez por 2 a 3 días para evaluar la tolerancia y aceptación.
- En la semana 13 tu bebé puede continuar la introducción de alimentos probando un alimento del grupo de los cereales y tubérculos el lunes, martes y miércoles acompañado de un alimento de cada grupo de los que tu bebé ya probó previamente.
- Repite este procedimiento con cada grupo de alimentos como se observa en el calendario.
- El objetivo es que vayas sumando alimentos para que poco a poco el platito de tu bebé incluya un alimento de cada grupo en los 3 tiempos de comida.
- Recuerda consultar a tu médico sobre el tipo de alimentos a introducir.

		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	Quinua	Quinua	Quinua	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Coliflor
	Semana 14	Coliflor	Coliflor	Papaya	Papaya	Papaya	Huevo ^{4A}	Huevo ^{4A}
	Semana 15	Huevo ^{4A}	Ajonjolí molido ⁴	Ajonjolí molido ⁴	Ajonjolí molido ⁴	Cereal de arroz para bebé*	Cereal de arroz para bebé*	Cereal de arroz para bebé*
	Semana 16	Alverjita partida	Alverjita partida	Alverjita partida	Brócoli	Brócoli	Brócoli	Pera

- Continúa introduciendo alimentos para darle a probar nuevos sabores.
 - Experimenta con nuevas texturas en los alimentos.
- Puedes ofrecer un alimento diferente en cada tiempo de comida de los que tu bebé ya probó y toleró.
 - No añadas sal y azúcar a los alimentos de tu bebé.
- La introducción a alimentos debe ser poco a poco, tenle paciencia a tu bebé.
 - Ofrece yema y clara bien cocidos.

^{4A}Pregunta 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.

La leche materna es el mejor alimento para los lactantes y debe ser la opción preferida siempre que sea posible. La lactancia materna contribuye con la salud y con una nutrición que estimula el crecimiento y desarrollo saludable del niño. A una madre puede resultar muy difícil revertir su decisión de alimentar a su hijo con preparaciones para lactantes. La alimentación parcial con preparaciones puede dificultar el comienzo de la lactancia materna. Las necesidades nutricionales de la madre durante la lactancia materna aumentan ya que están dirigidas a asegurar una calidad y cantidad adecuadas de leche para sus bebés. Las preparaciones para lactantes, cuando son utilizadas debidamente, proporcionan una alternativa saludable y nutritiva. La preparación incorrecta y el almacenamiento deficiente de las preparaciones pueden ocasionar peligros para la salud y causarle al niño desnutrición o enfermedades; por consiguiente, lea y siga cuidadosamente las instrucciones de preparación y almacenamiento. Al decidir cómo alimentar a su bebé, siempre siga el consejo profesional y tome en cuenta el costo de las preparaciones. A los lactantes se les deberá dar alimentación complementaria a partir de los seis meses de edad. ¹Food allergy research and education (FARE). What is milk allergy?. Disponible en: <https://www.foodallergy.org/livingfood-allergies/food-allergysessentials/commonallergens/milk#:~:text=Cow's%20milk%20allergy%2is%20the,common%20food%20allergies%20in%20adults.&text=Approximately%2070%25%2of%20children%20with%20allergy%20tolerate%20baked%20cow%20milk.> (acceso 1 septiembre 2021) ²Meyer 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. ³Organización mundial de la Salud. Alimentación Complementaria. 2014. Disponible en: https://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/ [Consultado 05 May 2020]. ⁴Koletzko S, Niggemann B, Arato A, Dias JA, Heuschkel R, Husby S, et al. Diagnostic Approach and Management of Cow's-Milk Protein Allergy in Infants and Children: ESPGHAN GI Committee Practical Guidelines, *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition.* 2012;55(2): 221-229 ⁵Secretaría 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]. ⁶Organización 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] ⁷Stanford 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] ⁸World 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/infantfeeding/WHO_NHD_00.1/en/ [Consultado 4 mayo 2020] ⁹Fewtrell M., Bronsky J., Campoy C, Domellöf 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

Alimentación complementaria para pequeños con Alergia a la Proteína de Leche de Vaca

10-11 meses

La Alergia a la Proteína de Leche de Vaca (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

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

Para darle de comer a tu bebé, primero debes conocer los grupos de alimentos. A continuación te dejamos una tabla en donde se agrupan de acuerdo a sus características nutrimentales:

¿Cómo empezar la alimentación complementaria si mi pequeño tiene 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.

Revisa las etiquetas de los alimentos

La proteína de leche de vaca puede encontrarse oculta en otros alimentos en pequeñas cantidades⁴. Recuerda que debes leer la lista completa de ingredientes de los alimentos cada vez que los adquieras y no solo revisar los alérgenos resaltados en la lista para asegurarte que no contengan proteína de leche de vaca. Pregúntale a tu médico si necesitas evitar los alimentos que presentan la declaración de "puede contener" ya que esto dependerá de la alergia de tu pequeño.

En esta sección puedes llevar un seguimiento de los alimentos que se han introducido hasta ahora y anotar si tu bebé presenta alguna reacción alérgica.

En caso de ser así, recuerda consultar a tu pediatra.

Verduras	Reacción		Fruta	Reacción	
	Si	No		Si	No

Alimentos de origen animal	Reacción		Cereales y Tubérculos	Reacción	
	Si	No		Si	No

Grasas	Reacción		Leguminosas	Reacción	
	Si	No		Si	No

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
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 	Palta, aceite de canola, aceite de girasol, coco molido, chía*, crema de almendra** sin azúcar, crema de maní** sin azúcar, crema de nuez** sin azúcar, ajonjolí*

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 8-12 meses

Consistencia⁵

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

Frecuencia⁶

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

Cantidad⁶

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

⁴La proteína de leche de vaca se puede encontrar en alimentos como leche de vaca, yogurt, mantequilla, queso, crema, helado, galletas, y pasteles o en ingredientes como caseína, caseinatos hidrolizados, sueros, proteína de suero, suero hidrolizado, lactoalbúmina, lactoglobulina, sólidos lácteos, entre otros.⁷

¿Cómo seguir ofreciendo alimentos a mi bebé?

10-11 meses

- A continuación verás un ejemplo de como continuar introduciendo diferentes grupos de alimentos en un mes. Continúa ofreciendo los alimentos que tu bebé ya probó del mes 6 a 10.
- Se recomienda ofrecer un alimento nuevo a la vez por 2 a 3 días para evaluar la tolerancia y aceptación.
- En la semana 17 tu bebé puede continuar la introducción de alimentos probando un alimento del grupo de las frutas el lunes y martes acompañado de un alimento de cada grupo de los que tu bebé ya probó previamente.
- Repite este procedimiento con cada grupo de alimentos como se observa en el calendario.
- El objetivo es que vayas sumando alimentos para que poco a poco el platito de tu bebé incluya un alimento de cada grupo en los 3 tiempos de comida.
- Recuerda consultar a tu médico sobre el tipo de alimentos a introducir.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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
Semana 17	Pera	Pera	Pescado cocido	Pescado cocido	Pescado 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 almendra ^{Δ+}	Crema de almendra ^{Δ+}	Crema de almendra ^{Δ+}	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz

- Recuerda ofrecerle alimentos variados dentro de su rutina.
- Puedes ofrecer un alimento diferente en cada tiempo de comida de los que tu bebé ya probó y toleró.
 - No añadas sal y azúcar a los alimentos de 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. ^ΔSin azúcar.

La leche materna es el mejor alimento para los lactantes y debe ser la opción preferida siempre que sea posible. La lactancia materna contribuye con la salud y con una nutrición que estimula el crecimiento y desarrollo saludable del niño. A una madre puede resultarle muy difícil revertir su decisión de alimentar a su hijo con preparaciones para lactantes. La alimentación parcial con preparaciones puede dificultar el comienzo de la lactancia materna. Las necesidades nutricionales de la madre durante la lactancia materna aumentan ya que están dirigidas a asegurar una calidad y cantidad adecuadas de leche para sus bebés. Las preparaciones para lactantes, cuando son utilizadas debidamente, proporcionan una alternativa saludable y nutritiva. La preparación incorrecta y el almacenamiento deficiente de las preparaciones pueden ocasionar peligros para la salud y causar al niño desnutrición o enfermedades; por consiguiente, lea y siga cuidadosamente las instrucciones de preparación y almacenamiento. Al decidir cómo alimentar a su bebé, siempre siga el consejo profesional y tome en cuenta el costo de las preparaciones. A los lactantes se les deberá dar alimentación complementaria a partir de los seis meses de edad. ¹Food allergy research and education (FARE). What is milk allergy?. Disponible en: <https://www.foodallergy.org/livingfood-allergies/food-allergysentials/commonallergens/milk#:~:text=Cow's%20milk%20allergy,%20the,common%20food%20allergies%20in%20adults.&text=Approximately%2070%25%20of%20children%20with%20allergy%20tolerate%20baked%20cow%20milk.> (acceso 1 septiembre 2021) ²Meyer 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. ³Organización mundial de la Salud. Alimentación Complementaria. 2014. Disponible en: https://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/ [Consultado 05 May 2020]. ⁴Koletzko S, Niggemann B, Arato A, Dias J.A, Heuschkel R, Husby S, et al. Diagnostic Approach and Management of Cow's-Milk Protein Allergy in Infants and Children: ESPGHAN GI Committee Practical Guidelines, *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition.* 2012;55(2): 221-229 ⁵Secretaría 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]. ⁶Organización 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] ⁷Stanford 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] ⁸World Health Organization. Complementary feeding: family foods for breastfeed children. Department of nutrition for Health and Development: World Health Organization 2000:1-52. Available from: https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/WHO_NHD_00.1/en/ [Consultado 4 mayo 2020] ⁹Fewtrell 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):1119-132

Alimentación complementaria para pequeños con Alergia a la Proteína de Leche de Vaca

11-12 meses

La Alergia a la Proteína de Leche de Vaca (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

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

Para darle de comer a tu bebé, primero debes conocer los grupos de alimentos. A continuación te dejamos una tabla en donde se agrupan de acuerdo a sus características nutrimentales:

¿Cómo empezar la alimentación complementaria si mi pequeño tiene 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.

Revisa las etiquetas de los alimentos

La proteína de leche de vaca puede encontrarse oculta en otros alimentos en pequeñas cantidades⁴. Recuerda que debes leer la lista completa de ingredientes de los alimentos cada vez que los adquieras y no solo revisar los alérgenos resaltados en la lista para asegurarte que no contengan proteína de leche de vaca. Pregúntale a tu médico si necesitas evitar los alimentos que presentan la declaración de "puede contener" ya que esto dependerá de la alergia de tu pequeño.

En esta sección puedes llevar un seguimiento de los alimentos que se han introducido hasta ahora y anotar si tu bebé presenta alguna reacción alérgica.

En caso de ser así, recuerda consultar a tu pediatra.

Verduras	Reacción		Fruta	Reacción	
	Si	No		Si	No

Alimentos de origen animal	Reacción		Cereales y Tubérculos	Reacción	
	Si	No		Si	No

Grasas	Reacción		Leguminosas	Reacción	
	Si	No		Si	No

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
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 	Palta, aceite de canola, aceite de girasol, coco molido, chía*, crema de almendra** sin azúcar, crema de maní** sin azúcar, crema de nuez** sin azúcar, ajonjolí**

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 8-12 meses

Consistencia⁵

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

Frecuencia⁶

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

Cantidad⁶

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

⁴La proteína de leche de vaca se puede encontrar en alimentos como leche de vaca, yogurt, mantequilla, queso, crema, helado, galletas, y pasteles o en ingredientes como caseína, caseinatos hidrolizados, sueros, proteína de suero, suero hidrolizado, lactoalbúmina, lactoglobulina, sólidos lácteos, entre otros.⁷

¿Cómo seguir ofreciendo alimentos a mi bebé?

- A continuación verás un ejemplo de como continuar introduciendo diferentes grupos de alimentos en un mes. Continúa ofreciendo los alimentos que tu bebé ya probó del mes 6 a 10.
- Se recomienda ofrecer un alimento nuevo a la vez por 2 a 3 días para evaluar la tolerancia y aceptación.
- En la semana 21 tu bebé puede continuar con la introducción de alimentos probando un alimento del grupo de leguminosas el martes y miércoles acompañado de un alimento de cada grupo de los que tu bebé ya probó previamente.
- Repite este procedimiento con cada grupo de alimentos como se observa en el calendario.
- El objetivo es que vayas sumando alimentos para que poco a poco el platito de tu bebé incluya un alimento de cada grupo en los 3 tiempos de comida.
- Recuerda consultar a tu médico sobre el tipo de alimentos a introducir.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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
Semana 21	Tortilla de maíz 	Frijoles 	Frijoles 	Frijoles 	Tomate 	Tomate 	Tomate 
Semana 22	Dátil 	Dátil 	Dátil 	Tilapia cocida 	Tilapia cocida 	Tilapia cocida 	Nuez de la india molida ^{4*} 
Semana 23	Nuez de la india molida ^{4*} 	Nuez de la india molida ^{4*} 	Pasta cocida ⁴ 	Pasta cocida ⁴ 	Pasta cocida ⁴ 	Lenteja roja 	Lenteja roja 
Semana 24	Lenteja roja 	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.
- Puedes ofrecer un alimento diferente en cada tiempo de comida de los que tu bebé ya probó y toleró.
- No añadas sal y azúcar a los alimentos de tu bebé.

⁴Pregunta 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.

La leche materna es el mejor alimento para los lactantes y debe ser la opción preferida siempre que sea posible. La lactancia materna contribuye con la salud y con una nutrición que estimula el crecimiento y desarrollo saludable del niño. A una madre puede resultarle muy difícil revertir su decisión de alimentar a su hijo con preparaciones para lactantes. La alimentación parcial con preparaciones puede dificultar el comienzo de la lactancia materna. Las necesidades nutricionales de la madre durante la lactancia materna aumentan ya que están dirigidas a asegurar una calidad y cantidad adecuadas de leche para sus bebés. Las preparaciones para lactantes, cuando son utilizadas debidamente, proporcionan una alternativa saludable y nutritiva. La preparación incorrecta y el almacenamiento deficiente de las preparaciones pueden ocasionar peligros para la salud y causarle al niño desnutrición o enfermedades; por consiguiente, lea y siga cuidadosamente las instrucciones de preparación y almacenamiento. Al decidir cómo alimentar a su bebé, siempre siga el consejo profesional y tome en cuenta el costo de las preparaciones. A los lactantes se les deberá dar alimentación complementaria a partir de los seis meses de edad. ¹Food allergy research and education (FARE). What is milk allergy?. Disponible en: <https://www.foodallergy.org/livingfood-allergies/food-allergysessentials/commonallergens/milk#:~:text=Cow's%20milk%20allergy%2is%20the,common%20food%20allergies%20in%20adults.&text=Approximately%2070%25%2of%20children%20with%20allergy%20tolerate%20baked%20cow%20milk.> (acceso 1 septiembre 2021) ²Meyer 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. *Pediatric Allergy Immunol.* 2019;30(2):149-158. ³Organización mundial de la Salud. Alimentación Complementaria. 2014. Disponible en: https://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/ [Consultado 05 May 2020]. ⁴Koletzko S, Niggemann B, Arato A, Dias JA, Heuschkel R, Husby S, et al. Diagnostic Approach and Management of Cow's-Milk Protein Allergy in Infants and Children: ESPGHAN GI Committee Practical Guidelines. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition.* 2012;55(2): 221-229 ⁵Secretaría 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.](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013) [Consultado el 4 de mayo 2020]. ⁶Organización 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.](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944_spa.pdf?sequence=1) [consultado el 4 May 2020] ⁷Stanford 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] ⁸World Health Organization. Complementary feeding: family foods for breastfeed children. Department of nutrition for Health and Development: World Health Organization 2000:1-52. Available from: https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/WHO_NHD_00.1/en/ [Consultado 4 mayo 2020] ⁹Fewtrell M., Bronsky J., Campoy C., Domellöf 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):1119-132

