

# Alimentos por Edades

Comenzando (6 meses o más)		
Alimento	Días introducido	Reacción
Melón de agua		
Cantaloupe		
Honeydew		
Banana		
Papaya		
Melocotón		
Ciruela		
Aguacate		
Pepino (Cucumber)		
Mango		
Melocotón		
Batata dulce		
Habichuelas tiernas		
Calabaza		
Zucchini		
Brócoli		
Betabel		
Espárragos		
Zanahorias		
Coliflor		
Berenjena		
Manzana		
Pera		

Observaciones:

# Alimentos por Edades

6 meses o más		
Alimento	Días introducido	Reacción
Blueberries		
Fresas		
Blackberries		
Rasberries		
Pollo (muslo o cadera)		
Pavo		
Ternera		
Dragonfruit		
China		
Limón		
Toronja		
Clementina		
Lima		
Kumquat		
Mandarina		
Piña		
Carambola		
Kiwi		

*Paulatinamente*

Observaciones:

# Alimentos por Edades

6 meses o más		
Alimento	Días introducido	Reacción
Salmón Salvaje		
Camarones		
Bacalao		
Pez Gato		
Atún ligero enlatado		
Pez salmonete ( <i>Mullet fish</i> )		
Pez Platija ( <i>Flounder fish</i> )		
Arenque		
Trucha		
Anchoas		
Sábalo		
Abadejo (Atlántico o Abadejo)		
Mejillones		
Caballa (Atlántico o Pacífico)		
Sardinas		

Observaciones:

# Alimentos por Edades

7 meses o más		
Coco		
Yema de Huevo		
Clara de Huevo		
Huevo entero		
Mantequilla de maní o almendra, cacahuete		
Yogurt sin sabor		
Merluza		
Atún fresco		
White Fish		
Trucha		
Canela		
Hojas de Laurel		
Ajo		
Cilantro		
Jengibre		
Romero		
Culantro		
Albahaca		

*Paulatinamente*

Observaciones:

# Alimentos por Edades

8-9 meses		
Alimento	Días introducido	Reacción
Pimientos		
Tomate		
Quesos: Ricotta, Cottage, String Cheese y Mozzarella		
10 meses		
Batata amarilla		
Cebolla		
Chayote		
Guineo Verde (Plátano)		
Mamey		
Pan		
Arroz		
Granos: Habichuelas, Lentejas, Garbanzos		
Pasta		
Quinoa		
Cereales (avena, harina, etc)		
Yuca		
Papa		
Quesos: Blanco, Monterrey, Suizo y Betabel		

Observaciones:

# Alimentos por Edades

12 meses o más		
Alimento	Días introducido	Reacción
Miel		
Aceitunas		
Acerola		
Carne roja		
Cerezas		
Coles de bruselas		
Espinaca		
Kale		
Lechuga		
Uvas		
Maíz		
Pasas		
Repollo		
24 meses		
Langosta		
Almejas		
Ostras		
Jueyes		

*Paulatinamente*

Observaciones:

# Alimentos por Edades

Observaciones Adicionales:



# Alimentos por Edades

## Nota:

Este documento tiene función de una guía. No es ni será un sustituto de las recomendaciones médicas o de un Nutricionista certificado. Se le recomienda a los padres y cuidadores del menor hablar del tema con dichos profesionales para asegurarse hacer una introducción de alimentos acorde a las necesidades de su bebé. Esta guía ha sido recolectada de múltiples recursos, por lo que puede estar sujeta a cambios futuros a razón de nuevos avances en investigaciones sobre alimentación infantil.

El propósito de dicho documento es para que pueda ir anotando la introducción acorde a su bebé y evidenciar cualquier cambio, reacción, intolerancia o alergia a los alimentos de manera individual. De esta forma, su proveedor de salud podrá tener una mejor historia clínica con la documentación de ser necesario. Utilice el documento como bitácora alimentaria, mas se le incentiva a llevar anotaciones adicionales. Por esta razón, se incluye una página en blanco. Favor de no editar las tablas sin consentimiento. Se les permite imprimirla. De necesitar alguna ayuda, aclarar alguna duda o encontrar algún error, favor de enviar mensaje a través de la página de Facebook: <https://www.facebook.com/paulatinamente3/>.

XOXO,

Pau

*Paulatinamente*

Modificada el 23 de mayo de 2018 para añadir los pescados bajos en mercurio que pueden ser consumidos a partir de los 6 meses.

Modificada el 8 de junio para eliminar alimentos repetidos.





# Alimentos por Edades



[paulatinamente3.wordpress.com](http://paulatinamente3.wordpress.com)  
#Paulatinamente  
#BLWconPau  
#ConsejitosdePau