

**CUADRO DE ABLACTACIÓN
SISTEMA DIF JALISCO
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN**

EDAD	GRUPO	ALIMENTO	ADMINISTRACIÓN
4-6 meses	Frutas y verduras	<u>Frutas:</u> Manzana, Pera, Plátano, Papaya, Melón <u>Verduras:</u> Chayote, Calabacita, Zanahoria.	-Administrar primero la papilla y enseguida el biberón con leche. -Ofrecer solo una fruta por semana ó una verdura. -No mezclar dos ó más alimentos a la vez.
6-8 meses	Frutas, verduras y cereales	<u>Frutas:</u> Todas (menos cítricos) <u>Verduras:</u> Todas <u>Cereales:</u> Avena, Papa y arroz	-Administrar primero las papillas y enseguida el biberón con leche. -Sólo se administrarán papillas que contengan los alimentos indicados.
8-10 meses	Frutas, verduras, cereales, leguminosas y carnes	<u>Frutas y Verduras:</u> Todas. <u>Cereales:</u> Todos <u>Carnes:</u> Res, Pollo y Jamón. <u>Leguminosas:</u> Frijol, haba, lenteja, garbanzo.	-Administrar las papillas que contengan los alimentos aquí señalados. -Todos los líquidos se administran en biberón.
10-12 meses	Frutas, verduras, cereales, leguminosas, carnes, lácteos, Azúcares, Embutidos,	<u>Frutas y Verduras:</u> Todas. <u>Cereales:</u> Todos <u>Carnes:</u> Res y Pollo. <u>Leguminosas:</u> Frijol, haba, lenteja, garbanzo. <u>Lácteos:</u> <u>Leche, Crema, Queso.</u> <u>Embutidos:</u> Jamón, Salchicha. <u>Azúcares:</u> Leche condensada, mermelada, piloncillo. <u>Evitar:</u> Alimentos alergénicos.	-Administrar la leche en biberón y los demás líquidos como jugos o agua en taza ó vaso entrenador. -Administrar los alimentos de acuerdo a la consistencia señalada en el cuadro, evitando ofrecer alimentos alergénicos antes del año de edad.
12 meses en adelante	Todos	<u>Evitar:</u> Mariscos, Alimentos no pasteurizados ó patentados y carne de cerdo.	-Administrar la leche y todos los líquidos en taza ó vaso entrenador. -Administrar los alimentos de acuerdo a la porción establecida así como la consistencia señalada.

CONSISTENCIA

4-9 meses	LACTANTES B	Papilla o puré
10-12 meses	LACTANTES B	Picado extrafino, machacado o pasado ligeramente por licuadora
13-18 meses	LACTANTES C	Picado fino
+ 19 meses	MATERNAL Y PREESCOLAR	Picado normal, trocitos.

ALIMENTOS ALERGÉNICOS

*Evitar la administración de los siguientes alimentos antes de cumplir el año de edad.

-Frutas cítricas como: Naranja, Limón, Guayaba, Fresas.

-Chocolate

-Miel de abeja

-Huevo entero

-Mariscos

-Soya ó alimentos de soya

-Trigo ó alimentos que lo contengan (Pan, tortillas de harina, etc)

-Carne de puerco

HORARIOS

HORA	SALA	TIEMPO DE COMIDA
8:00 A.M.	Lactantes B y C	Desayuno
8:30 A.M.	Maternal y Preescolar	Desayuno
11:00 A.M.	Lactantes Maternal y Preescolar	Refrigerio Matutino
1:00 P.M.	Lactantes B y C	Comida
1:30 P.M.	Maternal y Preescolar	Comida
3:00 P.M.	Lactantes B y C Maternal y Preescolar	Refrigerio Vespertino