



**Guía de introducción
de alimentos sólidos
a bebés con APLV**

¿Por qué es importante introducirle alimentos sólidos a su bebé?

Durante los primeros 6 meses después del nacimiento, los bebés obtienen todo lo que necesitan de la leche materna¹ o de una fórmula adaptada para lactantes hipoalérgica indicada por su pediatra (en caso de que su bebé haya sido diagnosticado con alergia a la proteína de leche de vaca).

A partir de los 6 meses es necesario iniciar la alimentación complementaria que es el proceso mediante el cual se introducen alimentos diferentes a la leche con el objetivo de proporcionar energía y nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo^{2,3}.

Introducción de alimentos sólidos a bebés con Alergia a la Proteína de Leche de Vaca (APLV):

Cuando los bebés inician alimentos sólidos, su ingesta de leche materna y /o fórmula adaptada para lactantes hipoalérgica, puede comenzar a disminuir^{4,5}.

Debido a que los bebés con APLV no pueden consumir productos lácteos y/o con proteína de leche de vaca, si no llevan una alimentación complementaria adecuada, existe el riesgo de que no reciban la energía que necesitan diariamente, así como algunos nutrientes importantes como proteínas y calcio⁶. Por lo tanto, es importante que a partir de los 6 meses los bebés con APLV continúen con leche materna o con una fórmula adaptada para lactantes hipoalérgica de acuerdo a la recomendación de su pediatra para asegurar que junto con los alimentos sólidos obtengan los nutrientes que necesitan.

Comenzar los alimentos sólidos es una etapa importante en la vida de su bebé, es un momento divertido y emocionante para padres e hijos. Sin embargo, también puede ocasionar algunas dudas:

- 1 ¿Cómo debería alimentar a mi bebé?
- 2 ¿Mi bebé está recibiendo nutrientes adecuados?
- 3 ¿Mi bebé está comiendo lo suficiente?

Esta guía tiene como objetivo darle consejos prácticos sobre el inicio de alimentos sólidos de su bebé para ayudarlo a usted y a él a disfrutar de esta etapa especial de su desarrollo.

¿Cuándo debo comenzar a introducir alimentos sólidos?

Los expertos recomiendan el inicio de la alimentación complementaria a los 6 meses de edad (24 semanas) y no se recomienda iniciar antes de los 4 meses (16 semanas)^{7,8} a menos que exista una indicación médica. Consulte a su pediatra o profesional de salud acerca de cuándo su bebé podría iniciar los alimentos sólidos.

Algunos signos físicos de que su bebé podría estar listo para iniciar alimentos sólidos incluyen:

- 1 Puede permanecer sentado y mantener la cabeza firme.¹
- 2 Puede coordinar sus ojos, manos y boca por lo que puede mirar la comida, tomarla y llevársela a la boca por sí solo.¹
- 3 Puede tragar las papillas: los bebés que aún no están listos empujarán la comida con la lengua.¹

Señales que pueden confundirse con un bebé que está listo para iniciar alimentos sólidos:

- Masticar sus puños.^{2,3}
- Requerir tomas extras de leche.^{2,3}

Estos son comportamientos normales y no necesariamente son una señal de hambre o de estar listos para comenzar con los alimentos sólidos. Las tomas extras de leche usualmente son suficientes hasta que estén listos para probar otros alimentos^{2,3}

- Despertar de noche

Los bebés pueden comenzar a despertarse nuevamente durante la noche cuando previamente dormían. Este es un comportamiento normal y no siempre significa que su bebé tenga hambre o que esté listo para comenzar los alimentos sólidos³.

La importancia de la variedad.

Aventuras con los alimentos:

Hasta los 12 meses de edad, los bebés generalmente están dispuestos a probar nuevos alimentos. Cuando está introduciendo a su bebé alimentos sólidos, es un buen momento para ofrecerle una amplia variedad de nuevos sabores y texturas. Las experiencias tempranas de sabores y texturas de alimentos son una aventura para los bebés y preparan el escenario para los hábitos de alimentación⁹.

Sabores:

Los primeros sabores que experimenta su bebé después del nacimiento son los de la leche materna o el de una fórmula adaptada para lactantes hipocalérgica que su pediatra le haya indicado en caso de que aún con la restricción de proteína de leche de vaca en la dieta de la madre su bebé continúe con síntomas. Estos sabores tempranos pueden influir en las futuras elecciones de alimentos¹⁰.

Mientras más sabores experimentan los bebés desde una edad temprana, tienden a estar más dispuestos a probar nuevos alimentos cuando son mayores, además la variedad de alimentos y de sabores ayudan a proporcionarle a su bebé una gran variedad de nutrientes⁸⁻¹⁰.

Consistencia:

A medida que avanza la introducción de alimentos sólidos, es importante presentarle a su bebé diferentes consistencias en los alimentos como papillas, puré, machacados, picados finos o trozos adaptándose a las necesidades y habilidades de la edad^{4,8}.

A partir de los 8 meses de edad, puede ofrecerle a su bebé alimentos que se pueden tomar con los dedos⁴. La variedad de consistencias ayuda a desarrollar habilidades para que los bebés comiencen a masticar lo cual apoya al desarrollo los músculos necesarios para el desarrollo del habla^{8,11}. ¡Los alimentos para comer con los dedos brindan una gran oportunidad para que los bebés se alimenten por sí solos y también para que practiquen sus habilidades de coordinación mano-ojo!¹² Recuerde siempre consultar a su pediatra y vigilar a su bebé mientras come para evitar accidentes.

Ideas de alimentos para comer con los dedos³

Los alimentos que se pueden tomar con los dedos son trozos de alimentos cortados lo suficientemente grandes para que su bebé los pueda sostener fácilmente. Comience con alimentos blandos y avance gradualmente hacia alimentos de consistencia más firme entre los 9 y 12 meses de edad⁸. Puede probar:

- 1 Palitos de verduras o tubérculos al vapor en una consistencia suave, Ej. zanahoria, camote.

- 2 Palitos de fruta (cortados en trozos pequeños), plátano maduro, pera, palta, melón.

- 3 Pasta bien cocida en diferentes figuras



Si tiene dificultades para introducir nuevas texturas en la dieta de su bebé, es importante que lo comente con su médico o nutricionista.

Bebidas alternativas no aptas para bebés con APLV

- 1 Es importante que no introduzca leches de otros animales, como la leche de cabra u oveja, ya que la proteína que contienen es muy similar a la de la leche de vaca y podrían desencadenar una reacción alérgica¹³.

- 2 Las bebidas de soya no deben usarse como bebidas principales en menores de 2 años (a menos que lo indique su médico o nutricionista)¹³.

- 3 Las bebidas de avena y otras bebidas no lácteas no proporcionan una nutrición adecuada y no deben usarse como una bebida principal antes de los 2 años de edad a menos que sea indicado por su médico o nutricionista¹³.

- 4 Las bebidas de arroz no se recomiendan para niños menores de 5 años¹³.

Si tiene dudas sobre que bebidas son aptas para su pequeño con diagnóstico de APLV consulte a su pediatra o nutricionista.

Introducir alimentos a un bebé con APLV:

Los bebés con APLV también pueden desarrollar alergias a otros alimentos. Esto significa que debe ser cautelosa al introducir nuevos alimentos, particularmente con alimentos que son alérgenos comunes como el huevo, el trigo, las nueces y el pescado¹⁴.

La manera de introducir alimentos puede variar entre cada bebé, según el tipo y la gravedad de su alergia. Siempre consulte a su médico en caso de inquietudes y siga sus consejos.

- 1 La introducción de otros alimentos que comúnmente desencadenan alergias, como el trigo, el huevo, el pescado y las nueces, no debe ocurrir antes de los 6 meses de edad¹. Posteriormente, es importante discutir su introducción con su médico o nutricionista, ya que estos alimentos podrían introducirse desde los 6 meses de edad como el resto de los alimentos y no deberían ser retrasados innecesariamente^{2, 14}.



- 2 La introducción de alimentos se debe hacer en pequeñas cantidades, ofreciendo el alimento nuevo durante 3 días e introduciendo un alimento a la vez⁵ y una vez que esto se haya comentado con su médico o nutricionista. Si su bebé tuviera una reacción alérgica, este enfoque hará que sea más fácil determinar qué alimento lo causó.

- 3 Al principio, se deben ofrecer pequeñas cantidades de cada alimento nuevo. La cantidad irá aumentando gradualmente conforme su bebé vaya creciendo⁴.

- 4 Intente introducir nuevos alimentos temprano (en desayuno o almuerzo) para que pueda observar cualquier posible reacción y solicitar asesoramiento médico si es necesario¹⁵.

- 5 Si ocurre alguna reacción, tome nota de lo que sucedió y qué cantidad de comida fue ingerida para que pueda informar a su médico o nutricionista.



Recuerde que, si su bebé presentara alguna reacción, es esencial obtener ayuda médica.

Uso de un diario de alimentos:

Durante las primeras etapas de introducción de alimentos sólidos, puede ser útil usar un "diario de alimentos" para realizar un seguimiento de los alimentos que se han introducido hasta ahora y verificar si su bebé presenta alguna alergia¹⁶.

Tome en cuenta los alimentos, cantidades, preparaciones y horarios en los que consumió los alimentos, así como la presencia de reacciones, el tiempo que tardaron en presentarse y la duración¹⁶.

A continuación le mostramos un ejemplo de diario de alimentos que puede ser de utilidad

Fecha ofrecida	Nuevo alimento	Tiempo de comida Anote la cantidad de cada alimento en desayuno, almuerzo y cena			Reacción (Sí / No), ¿Qué reacción?, ¿Qué tiempo después de comer la presentó? ¿Cuánto duró?
		Desayuno	Almuerzo	Cena	
Mayo 12	Puré de durazno	1 cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas	No
Mayo 13	Puré de durazno	2 cucharaditas		1 cucharadita	No
Mayo 14	Avena	1 cucharadita			No
Mayo 15	Avena	2 cucharaditas			No
Mayo 16	Avena	Varias cucharaditas			No
Mayo 22	Huevo revuelto	1 cucharadita			Sí: diarrea, 3h después de comerla. Duró 4h

¿Qué pasa con la contaminación cruzada?

En algunos pequeños con APLV, las trazas de proteína de leche de vaca pueden ser suficientes para causar síntomas¹⁷. Su nutricionista o médico puede orientarlo sobre los cuidados que debe de tener para evitar el contacto entre la proteína de leche de vaca y otros alimentos (conocida como contaminación cruzada).

¿Qué alimentos contienen leche de vaca o proteína de leche de vaca?

El manejo nutricional de la APLV es evitar por completo la leche de vaca y sus derivados (también conocidos como lácteos), así como la proteína de leche de vaca la cual puede encontrarse oculta en otros alimentos en pequeñas cantidades¹⁸.

Alimentos que por su origen contienen proteína de leche de vaca¹⁹.

- Leche de vaca (fresca / líquida)
- Yogur
- Queso de cualquier tipo
- Mantequilla
- Ghee
- Margarina
- Requesón
- Crema / crema artificial
- Helado
- Bebidas lácteas
- Leche en polvo
- Queso cottage
- Leche evaporada / condensada



Fuentes ocultas de leche de vaca o de proteína de leche de vaca:

La leche también puede "ocultarse" en una gran cantidad de alimentos, incluidos pan, galletas, pasteles, productos para bebés y carnes procesadas, por lo que es esencial leer siempre cuidadosamente las etiquetas de los alimentos. En la lista siguiente encontrará algunas fuentes de proteína de leche de vaca que debes tener en cuenta:¹⁹

- Caseína
- Caseinatos hidrolizados
- Suero de leche
- Sólidos de suero
- Proteína de suero
- Suero hidrolizado
- Lactoalbúmina
- Lactoglobulina
- Lactosa
- Leche desnatada en polvo
- Sólidos lácteos
- Proteína de leche
- Sólidos lácteos sin grasa
- Grasa de mantequilla
- Leche modificada



¿Qué alimentos contienen leche de vaca?

Lectura de las etiquetas de los alimentos:

Siempre debe leer la lista completa de ingredientes y no solo revisar alérgenos resaltados en la lista. Los fabricantes a menudo cambian sus recetas, así que asegúrese de verificar los ingredientes cada vez que compre algún producto²⁰.

Alimentos empaquetados: la información sobre los ingredientes alergénicos se encuentra en un solo lugar, por ejemplo, la lista de ingredientes.

Los alérgenos comunes pueden enfatizarse de varias maneras, como mediante el uso de negritas (como se muestra en el ejemplo), subrayado, por medio de cursivas o resaltado²⁰. Algunas compañías también pueden enfatizar la palabra completa, por ejemplo, **harina de trigo**, o usar las palabras "**producto derivado de la leche**" después de incluir el ingrediente "crema".

Ejemplo de los ingredientes:

INGREDIENTES: agua, zanahorias, cebollas, lentejas rojas (4.5%) papas, coliflor, puerros, guisantes, harina de maíz, **harina de trigo**, sal, **crema**, extracto de levadura, pasta concentrada de tomate, ajo, azúcar, semillas de **apio**, aceite vegetal (girasol), hierba y especias, pimienta blanca, perejil.

Ingredientes no añadidos intencionalmente y declaraciones de "puede contener"

- Algunos fabricantes optan por usar declaraciones de advertencia, como "puede contener leche" o "producido en una instalación que produce productos lácteos".²⁰
- Discuta con su médico o nutricionista si necesita evitar los alimentos que tienen una declaración de "puede contener", ya que, permitir o no su uso dependerá de la gravedad de la alergia de su bebé.
- Durante la fabricación, los alimentos a veces pueden entrar en contacto involuntariamente con la leche (u otros alimentos a los que su bebé es alérgico). Como resultado, pueden contener trazas de leche, aunque no se muestre en la etiqueta, sea cuidadoso con estos alimentos.

Guía para introducir alimentos sólidos en su bebé con diagnóstico de APLV

¿Qué alimentos puedo introducir y cuándo?

Los alimentos sólidos generalmente se introducen por etapas. La siguiente tabla brinda una guía sobre consistencias, junto con el número sugerido de comidas por día y ha sido elaborado para guiar en la introducción de alimentos a bebés con diagnóstico de APLV, excluyendo los productos lácteos o alimentos que pueden contener proteína de leche de vaca, sin embargo, no olvide consultar a su pediatra o profesional de salud.

Como hemos mencionado anteriormente, la introducción de alimentos nuevos como huevo, trigo, nueces, soya, pescado y mariscos pueden desencadenar algunas reacciones alérgicas¹⁴; si bien su introducción se puede realizar a partir de los 6 meses como el resto de los alimentos es importante consultar previamente con su médico¹⁴.

Para comenzar la introducción de alimentos sólidos, es necesario conocer los grupos de alimentos:

Grupo de alimento	Alimentos
 Verduras	Zanahoria, zapallo, tomate, brócoli
 Frutas	Pera, manzana, plátano, durazno, melón
 Cereales y tubérculos	Camote, papa, maíz, trigo, cereal de bebé fortificado sin azúcar*
 Leguminosas	Frijoles, lentejas, garbanzos, habas
 Alimentos de origen animal	Pollo, res, pavo, ternera, pescado**, huevo**
 Aceites y grasas	Palta, aceite de canola, aceite de girasol, aceite de maíz, chía, cacahuete**, almendra **, nuez** <small>**Las semillas deben ofrecerse picadas finamente o en crema sin azúcar, NO ofrecer enteras.</small>

* Recuerde revisar la etiqueta de los alimentos empaquetados para asegurar que están libres de proteína de leche de vaca.

**Pregunte a su pediatra o nutricionista sobre la introducción de este alimento.

¿Cómo iniciar la introducción de alimentos?

- Comience a introducir un alimento nuevo a la vez cada dos a tres días para evaluar la tolerancia y aceptación del alimento en su bebé⁵.

- Por ejemplo, puede iniciar con un alimento del grupo de las verduras como la **zanahoria** y ofrecerlo durante tres días (lunes, martes y miércoles)



- Una vez que su bebé ha probado y tolerado la zanahoria, el jueves introducirá un alimento nuevo de otro grupo, por ejemplo: **pera** durante 2 a 3 días (jueves, viernes y sábado) sin dejar de ofrecer el alimento que ya probó previamente (zanahoria).



- El domingo nuevamente ofrecerá un alimento de otro grupo, por ejemplo, **camote** durante 2 a 3 días sin dejar de ofrecer zanahoria y pera que ya probó y toleró adecuadamente.



- Al finalizar la semana, ya habrá ofrecido a su bebé zanahoria (verdura), pera (fruta) y camote (cereal y tubérculo)

- Repita el mismo procedimiento con el siguiente alimento nuevo y observe a su bebé

- Ante cualquier reacción no olvide consultar a su médico y registrarlo en el diario de alimentos.

En el siguiente cuadro observará las cantidades, consistencia, horarios y algunos tips que podrán ser de utilidad durante la introducción de alimentos sólidos.

	6 - 7 meses de edad	7 - 8 meses	8 - 12 meses	12 meses
Alimentos a introducir Ofrezca un alimento nuevo a la vez durante 2 a 3 días	Ofrezca alimentos ricos en hierro de forma temprana como carne, brócoli o cereal para bebé fortificado sin azúcar* ⁵ . Si durante el primer mes ofrece un alimento nuevo cada dos a tres días, al finalizar el primer mes de su bebé habrá probado entre 9 y 10 alimentos de diferentes grupos ⁵ .	Continúe introduciendo cada 3 días un alimento nuevo de diferente grupo. Con los alimentos que su bebé ya probó y toleró, ofrezca diferentes tipos de alimentos en cada comida, haciendo combinaciones de todos los grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales y tubérculos, alimentos de origen animal, leguminosas y grasas ⁵ .	Continúe introduciendo cada 3 días un alimento nuevo de diferente grupo. Con los alimentos que su bebé ya probó y toleró, ofrezca diferentes tipos de alimentos en cada comida, haciendo combinaciones de todos los grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales y tubérculos, alimentos de origen animal, leguminosas y grasas ⁵ .	A los 12 ya meses puede ofrecer alimentos saludables que se incluyen en la alimentación familiar siempre y cuando no contengan proteína de leche de vaca.
Consistencia de los alimentos	Alimentos en consistencia de puré o papillas ⁴ .	Consistencia más espesa como alimentos machacados o picados finos ⁴ . - Asegúrese de que los alimentos sean suaves, y que sean fáciles de comer para su bebé ⁴ .	Alimentos en trozos pequeños ⁴ . - Se pueden introducir alimentos en consistencia blanda que el bebé pueda tomar con los dedos ⁴ .	Alimentos triturados, machacados o picados finamente. - Introducir alimentos para tomar con los dedos en una consistencia un poco más dura y aumentar la variedad ⁴ .
Rutina de comidas	Ofrezca alimentos en papilla de dos a tres veces al día ⁴ . - Use una cuchara de plástico para bebé poco profunda -Ofrezca agua en un vasito entrenador o vasito con tapa.	2-3 comidas por día ⁴ . - Ofrezca agua en un vasito entrenador o vasito con tapa.	3 comidas por día más 1 o 2 refrigerios (dependiendo del apetito de su bebé) ⁴ . - Ofrezca agua en un vasito entrenador o vasito con tapa.	3 comidas por día más 1 o 2 refrigerios (dependiendo del apetito de su bebé) ⁴ . - Ofrezca agua en un vasito entrenador o vasito con tapa.
Cantidad	- Comience por ofrecer pequeñas cantidades de cada alimento nuevo: 1-2 cucharaditas, solo para darle una probadita ⁴ . Aumente gradualmente la cantidad.	½ taza a 1 taza de 240 mL entre todos los alimentos por cada tiempo de comida principal ⁴ .	½ taza a 1 taza de 240 mL entre todos los alimentos por cada tiempo de comida principal ⁴ .	¾ taza a 1 taza de 240 mL entre todos los alimentos por cada tiempo de comida principal ⁴ .
Comportamiento de alimentación	- Esta es una experiencia nueva para su bebé, así que permítale que explore y la disfrute. - Tan pronto como su bebé pueda sentarse (aproximadamente a los 6 meses de edad), siéntelo en una silla especial para bebé para alimentarlo ²¹ .	Permite a su bebé que toque la comida y juegue.	Anime a su bebé a alimentarse por sí mismo. - Esto puede ocasionar un desastre a la hora de limpiar, pero es una etapa importante para desarrollar habilidades y explorar los alimentos.	No haga caso a comportamientos negativos de su bebé durante alimentación (por ejemplo, arrojar alimentos) y refuerce el comportamiento positivo de alimentación como comer en un ambiente agradable ²¹ .

*Recuerde revisar la etiqueta de los alimentos empaquetados para asegurar que están libres de proteína de leche de vaca.

¿Qué cantidad de leche materna o fórmula adaptada para lactantes hipoalergénica puedo ofrecer a mi bebé cuando se introducen alimentos sólidos?

Al inicio de la introducción de alimentos sólidos, la leche materna o la fórmula adaptada para lactantes hipoalergénica proporcionarán la mayoría de sus requerimientos nutricionales diarios⁴. Asimismo, a medida que su bebé ingiera mayor cantidad de alimentos sólidos, la cantidad de leche materna o de la fórmula adaptada para lactantes hipoalergénica que ingiere puede comenzar a disminuir^{4,5}.

¿Qué necesito tener preparado antes de ofrecer alimentos sólidos a mi bebé?

Recuerde, la introducción de alimentos sólidos puede ser un desastre, especialmente cuando su bebé comienza a querer alimentarse por sí mismo. ¡Así que prepárese!

- Tenga una selección de baberos listos, puede colocar un plástico para cubrir el piso.
- Evite limpiar a su bebé continuamente: es más fácil simplemente limpiarlo una vez al final de la comida²¹.
- Puede usar una licuadora o machacador para hacer purés o papillas de alimentos.
- Necesitará recipientes de plástico pequeños, una cuchara poco profunda para bebés y una silla especial para alimentar a su bebé desde el inicio de la introducción de sólidos^{12,21}.

Vasitos entrenadores:

- A partir de los 6 meses de edad se puede ofrecer agua purificada y no se deben ofrecer bebidas azucaradas y/o jugos⁵.
- Intente introducir un vasito entrenador o vasito con tapa (sin válvula) alrededor de los 6 meses de edad^{2,11}.



Alimentos a evitar:

- No añada sal y azúcar a los alimentos que ofrezca a su bebé^{6,7}.
- No ofrezca miel a su bebé menor a 1 año, debido a que puede contener una bacteria que podría causarle daño^{8,11}. Además, la miel es un tipo de azúcar, por lo que evitarla ayuda a prevenir caries en los dientes.
- Los bebés pueden ahogarse fácilmente; por lo tanto, evite dar alimentos duros como palitos de zanahoria crudos, alimentos pequeños y redondos como las uvas o nueces enteras. Cuando ofrezca pescado, verifique cuidadosamente que no contenga espinas¹¹.



Recuerde que la introducción de alimentos sólidos es una etapa de aprendizaje para su bebé, tenga paciencia a la hora de alimentarlo⁴ pero sobre todo disfrute esta etapa y ante cualquier duda, consulte a su médico o nutricionista.

Referencias:

1. World Health Organization (WHO). Complementary Feeding: Family foods for breastfed children. Department of Nutrition for Health and Development: World Health Organization 2000:1-52
2. National Health Service (NHS) Choices. Your baby's first solid foods. [21 de mayo 2020]. Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/solid-foods-weaning>.
3. Start4Life. NHS. Starting your baby on their first solid foods [21 de mayo 2020]. Available from: <https://www.nhs.uk/start4life/first-foods>
4. Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación del lactante y del niño pequeño [5 abril 2020]. Available from: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/9789241597494/es/.
5. Romero-Velarde E, Villalpando-Carrion S, Perez-Lizaur AB, Iracheta-Gerez ML, Alonso-Rivera CG, Lopez-Navarrete GE, et al. [Guidelines for complementary feeding in healthy infants]. *Bol Med Hosp Infant Mex.* 2016;73(5):338-56.
6. Venter C, Fleischer D. Diets for diagnosis and management of food allergy: The role of the dietitian in eosinophilic esophagitis in adults and children. *Ann Allergy Asthma Immunol* 2016;117(5):468-71.
7. Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, Domellou M, Embleton N, Fidler Mis N, et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2017;64(1):119-32.
8. British Dietetic Association (BDA). Complementary feeding (weaning). Food Fact Sheet, 2016. [21 mayo 2020]. Available from: <https://www.bda.uk.com/resource/complementary-feeding-weaning.html>
9. Beauchamp GK, Mennella JA. Early flavor learning and its impact on later feeding behavior. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2009;48 Suppl 1: S25-30.
10. Mennella JA, Forestell CA, Morgan LK, Beauchamp GK. Early milk feeding influences taste acceptance and liking during infancy. *Am J Clin Nutr.* 2009;90(3):780S-8S.
11. Public Health Agency. Birth to five [21 Mayo 2020]. Available from: <https://www.publichealth.hscni.net/sites/default/files/2020-05/Birth%20to%20five%202020%20-%20172%20pages.pdf>.
12. Centers for Disease Control (CDC). Fingers, spoons, forks, and cups [30 julio 2020]. Available from: <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/mealtime/fingers-spoons-forks-cups.html>.
13. British Dietetic Association (BDA). Suitable milks for children with cow's milk allergy: Food fact sheet [21 mayo 2020]. Available from: <https://www.bda.uk.com/resource/children-with-cows-milk-allergy.html>
14. National Health Service (NHS) Food allergies in babies and young children [30 julio 2020]. Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/food-allergies-in-babies-and-young-children/>.
15. Venter C. Weaning a CMA infant [30 julio 2020]. Available from: <https://www.cowsmilkallergy.co.uk/Growing-up-with-CMA/Weaning-a-CMA-infant/>.

16. Hauswirth D. *Kids with Food Allergies. A division of the Asthma and Allergy Foundation of America. Using a food diary to help sort out food allergies 2014* [updated January 2014]. Available from: <https://www.kidswithfoodallergies.org/diagnose-food-allergy-food-diary.aspx>.
17. National Academies of Sciences Engineering and Medicine, Health and Medicine Division, Food and Nutrition Board, Committee on Food Allergies. *Finding a Path to Safety in Food Allergy: Assessment of the Global Burden, Causes, Prevention, Management, and Public Policy* [30 julio 2020]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK4>
18. Koletzko 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. J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2012;55(2):221-9.
19. Stanford Children's Health. *Dieta para niños con alergia a la leche* [27 Julio 2020]. Available from: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=milk-allergy-diet-for-children-90-P04799>.
20. Food and Drug Administration (FDA). *Have food allergies? Read the label* [30 julio 2020]. Available from: <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/have-food-allergies-read-label>.
21. Kerzner B. *Clinical investigation of feeding difficulties in young children: a practical approach. Clin Pediatr (Phila).* 2009;48(9):960-5.



Para conocer más acerca de la APLV* entra a:

www.enfabebe.com.pe

*Alergia a la proteína de la leche de vaca