

# UN PLATO EQUILIBRADO PARA EMBARAZADAS Y BEBÉS

VERDURAS Y FRUTAS



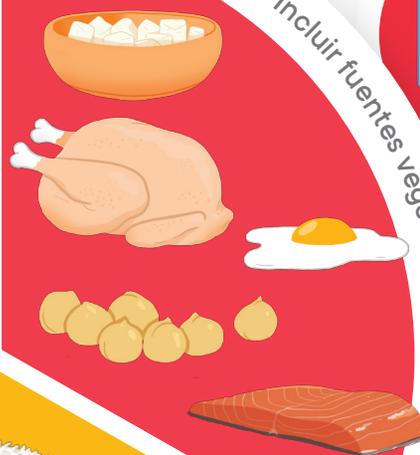
Consumir una amplia variedad



ALIMENTOS PROTEÍNICOS



Incluir fuentes vegetales



PRODUCTOS A BASE DE CEREALES

Elegir granos integrales más a menudo



AGUA

# ¡SELECCIONE UN ALIMENTO DE CADA CUADRO PARA LOGRAR UN PLATO EQUILIBRADO!

Los alimentos propuestos son tan sólo ejemplos y no constituyen una lista completa.

En cuanto a los bebés, asegúrese de ofrecerles alimentos blandos y que no se peguen, para que los pueda chupar o morder con facilidad.

## Verduras

(frescas, congeladas o en conserva)

Aguate	Chícharo o guisante
Apio	Espinaca
Brócoli	Maíz o elote
Camote o batata	Nopal*
Cebolla	Tomate
Col	Zanahoria
Colinabo	

## Frutas

(frescas, congeladas o en conserva)

Banana o plátano

Frutos del bosque (fresas, arándanos, frambuesas, etc.)

Frutos secos (pasas, melocotón o albaricoque, dátiles, ciruelas, etc.)

Mango

Manzana

Melón

Naranja

Pera

Tuna\*



## Productos a base de cereales

Arroz

Bulgur

Cebada

Cereales de desayuno

Copos de avena (avena cocida)

Cuscús

Harina de maíz (polenta)

Muffin casero

Pan (en rebanadas, pita, hamburguesa, etc.)

Pasta (macarrones, espaguetis, etc.)

Tortilla (trigo, maíz)



La papa o el plátano macho pueden reemplazar a los productos a base de cereales si van acompañados de otra verdura en el mismo plato.

## Alimentos proteínicos

### Fuentes vegetales

Bebida de soya enriquecida (a partir de los 2 años)

Crema de cacahuete o maní

Legumbres (lentejas o arvejas, garbanzos, frijoles rojos, etc.)

Nueces y granos

Tofu

### Fuentes animales

Aves (pata de pollo, pavo molido, etc.)

Carne (chuleta de cerdo o puerco, res molida, etc.)

Huevos

Leche de vaca (a partir de los 9 meses)

Marisco (camarones congelados, calamares, almejas en conserva, etc.)

Pescado (filete de tilapia, filete de lenguado congelado, salmón en conserva, atún, etc.)

Pudding casero (vainilla, tapioca, arroz, etc.)

Queso (cottage, cheddar, panela\*, oaxaca\*, queso blanco\*, etc.)

Yogur



Para complementar las comidas, elegimos un postre nutritivo lo más a menudo posible (fruta, yogur, pastel de manzana, muffin casero, etc.).

¡Una colación o tentempié entre comidas me permite saciar el hambre y tener la energía suficiente para todo el día!

\* Estos alimentos se encuentran principalmente en tiendas especializadas.