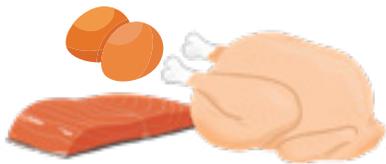


Alimentos sugeridos

Esta es una lista de alimentos que puede ofrecerle a su pequeño.

Déjese guiar por sus hábitos alimentarios y los alimentos disponibles.



Alimentos ricos en hierro

Cereales enriquecidos con hierro para lactantes

Para ofrecer en diferentes formas a partir de los seis meses y hasta que el bebé tenga dos años.

- Avena
- Trigo
- Cebada
- Arroz



Alimentos proteínicos

(excepto la leche y sus sustitutos)

- Cordero
- Cacahuates (maníes) molidos o en forma de crema o mantequilla
- Carne de res
- Camarones
- Pavo
- Edamame y soya
- Frijoles (blancos, rojos, negros, etc.)
- Lentejas (rojas, verdes, etc.)
- Nueces y semillas molidas o en forma de mantequilla
- Huevos
- Garbanzos
- Pollo
- Cerdo
- Salmón
- Lenguado
- Atún claro en conserva
- Tofu firme
- Trucha
- Carne equina
- Ternera



Otros alimentos

Quando el bebé come alimentos ricos en hierro al menos dos veces al día.

Verduras

- Aguacate
- Betabel (remolacha)
- Brócoli
- Zanahoria
- Champiñón
- Coles
- Coliflor
- Calabaza
- Calabacín
- Espinacas
- Maíz
- Batata
- Papa
- Chicharos (guisantes verdes)
- Pimiento
- Colinabo
- Tomate
- Camote

Frutas

- Piña
- Banana
- Arándanos
- Mandarina
- Fresas
- Frambuesas
- Kiwi
- Mango
- Melón
- Naranja
- Pera
- Manzana
- Durazno
- Ciruela
- Uvas

Leche y sustitutos

- Quesos firmes (p. ej.: cheddar y mozzarella)
- Quesos frescos (p. ej.: queso cottage y ricota)
- Yogur natural (2 % m. g. y más)
- Leche de vaca (3.25 % m. g. a partir de los nueve meses)
- Bebidas naturales de soya fortificadas (a partir de los dos años)



Productos a base de cereales

Optar por productos con granos enteros.

- Hojuelas de avena
- Trigo burgol
- Cuscús
- Mijo
- Cebada
- Pan
- Arroz
- Pastas alimenticias
- Quinoa

Ofrecer una gran variedad de alimentos permitirá que su pequeño descubra todo tipo de sabores y facilitará las comidas en familia.

