

100 alimentos antes de su 1er cumpleaños

¡La vida esta llena de variedad!! Mientras más variedad de alimentos conozca tu bebé aumenta su aceptación y disminuye la posibilidad de ser picky eater

VEGETALES

☐ Calabaza☐ Papa☐ Camote☐ Aguacate☐ Ejote☐ Chicharo☐ Berenjena☐ Asparragos☐ Pimientos☐ Champiñones☐ Betabel☐ Cebolla☐ Perejil☐ Cilantro☐ Ajo☐ Espinaca☐ Cebolla☐ Chayote☐ Coliflor☐ Bruselas☐ Arugula☐ Pepino☐ Zanahoria☐ Alcachofa☐ Jicama☐ Nabo☐ Apio☐ Tomate☐ Apio☐ Calabaza
naranja☐ Tofu

CEREALES

☐ Centeno☐ Cebada☐ Trigo☐ Avena☐ Trigo integral☐ Maíz☐ Quinoa☐ Tapioca☐ Polenta☐ Linaza☐ Couscous☐ Arroz blanco☐ Arroz integral

FRUTAS

☐ Lima☐ Estrella☐ Manzana☐ Pera☐ Platano☐ Durazno☐ Ciruela pasa☐ Ciruela roja☐ Papaya☐ Sandia☐ Piña☐ Fresa☐ Frambuesa☐ Mora☐ Zarzamora☐ Naranja☐ Limón☐ Toronja☐ Melón chino☐ Granada☐ Chabacano☐ Coco☐ Higo☐ Kiwi☐ Mango☐ Uvas☐ Maracuya☐ Melón dulce

LEGUMINOSAS

☐ Frijol☐ Lenteja☐ Haba☐ Garbanzo☐ Alubias☐ Edamames

FRUTOS SECOS

☐ Almendras☐ Cacahuates☐ Nuez de la india☐ Nuez☐ Semilla girasol☐ Chia

CARNES

☐ Pollo☐ Res☐ Ternera☐ Pavo☐ Cerdo☐ Salmón☐ Atún☐ Sardinas☐ Pescado blanco☐ Cordero☐ Huevo

LÁCTEOS

☐ Crema☐ Yogurt☐ Leche entera☐ Mantequilla☐ Queso

556430.8405



dra.paocastillo@gmail.com



@dra.paola_pediatra