

Lista de alimentos aceptados separados Al año de edad



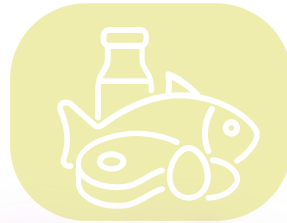
Fruta

1. Arándanos
2. Ciruela
3. Durazno
4. Fresa
5. Frambuesa
6. Guayaba
7. Kiwi
8. Mandarina
9. Mango
10. Manzana
11. Melón
12. Naranja
13. Papaya
14. Pera
15. Piña
16. Sandía
17. Uvas
18. Zarzamora



Verdura

1. Acelga
2. Berenjena
3. Betabel
4. Brócoli
5. Calabaza
6. Cebolla
7. Champiñón
8. Coliflor
9. Col morada o verde
10. Espárrago
11. Espinaca
12. Ejotes
13. Jitomate
14. Nopal
15. Pepino
16. Pimiento morrón
17. Rábano
18. -Tomate
19. Zanahoria



Proteína

1. Atún
2. Camarón
3. Carne de res
4. Carne de cerdo
5. Pavo
6. Pollo
7. Huevo
8. Pescado blanco
9. Salmón
10. Sardina
11. Queso
12. Yogurt natural
13. Leche de vaca
14. Frijol
15. Lenteja
16. Garbanzo
17. Habas
18. Edamames/tofu



Cereales

1. Amaranto
2. Avena
3. Arroz
4. Camote
5. Cebada
6. Couscous
7. Elote
8. Sopa de pasta
9. Tortilla de maíz
10. Papa
11. Plátano macho
12. Pan de caja
13. Quinoa



Grasas

1. Aguacate
2. Aceite de oliva
3. Aceite de canola
4. Aceite de cártamo
5. Aceite de coco
6. Aceite de semilla uva
7. Mantequilla
8. Mayonesa
9. Almendras
10. Cacahuete
11. Nuez
12. Nuez de la India
13. Pistaches
14. Semilla de girasol
15. Semilla de Calabaza
16. Semilla de chía
17. Semilla de linaza