

ALIMENTOS LIMITADOS

MIEL (botulismo infantil)
Alimentos que pueden causar
ATRAGANTAMIENTO

(frutos secos, uvas enteras, zanahoria
cruda, palomitas)

PESCADOS: Pez espada, atún, cazón

CARNES ROJAS: Max 2 veces por semana

VERDURAS: Brócoli evitar hasta los 3
años. Acelerias y espinacas se puede
elevar el consumo hasta 35g/diario.

ALIMENTOS RECOMENDADOS A DIARIO

VERDURAS: 2 veces al día Pan
integral, pata a o arroz: o arroz: En
cada comida

FRUTAS FRESCAS: 3 veces al día

LÁCTEOS: 1-3 veces al día Carne,
PESCADOS y **LEGUMBRES:** No
más de 2 veces al día, alternando.

FOMENTA...

El consumo de cereales
integrales, agua, verdura y frutas
frescas. Consejo: adaptar las
texturas de los alimentos (
troceado o triturado).

Un ambiente tranquilo sin
pantallas, fomentando buenos
hábitos.

IDEAS DE RECETAS CON NUESTRAS VERDURAS ECOLÓGICAS

- Crema de calabaza
- Salteado de verduras
- Coiiflor gratinada
- Judía verde al humo con patata
- Guisantes y patatas salteadas con cebolla
- Brócoli al vapor con Aceita de Oliva Virgen
- Crema de brócoli
- Zanahoria raliada, tomate maduro y
lechuga

CENAS RECOMENDADAS

PRIMERO



SEGUNDO



POSTRE

Podemos tomar siempre fruta, eligiendo una diferente
a la del mediodía y que sea de temporada.



La alimentación en los primeros años de vida es clave para el crecimiento, desarrollo y prevención de enfermedades.
Para niños de 0-3 años se recomienda una alimentación variada, equilibrada y adaptada a sus necesidades.

***Nuestras verduras ecológicas disponibles variarán según la temporada. . Apostamos por productos de temporada, frescos y de calidad.