

Grupo II VEGETALES



Constituyen una fuente muy importante de vitaminas y minerales, fibra dietética, antioxidantes y agentes fitoquímicos

Contienen aproximadamente un 90% de agua, lo que hace que aporten muy poca energía.

Se destaca el contenido de beta carotenos y otros carotenoides, vitamina C y folatos. En menor medida aportan también vitaminas B₁, niacina y E.



Nutrientes a destacar:
Vitaminas, minerales, fibra dietética.

ACELGA COCINADA

PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ tza = 60 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



$\frac{1}{4}$ tza = 30 g

Se introduce a partir de los 6 meses de edad
en la alimentación complementaria de los niños

BERENJENA COCINADA AL VAPOR

PORCIÓN



Rodaja = 60 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ rodaja = 30 g

Se introduce a partir de los 12 meses de edad en la alimentación complementaria de los niños.

BRÓCOLI COCINADO AL VAPOR

PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ tza = 50 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



$\frac{1}{4}$ tza = 25 g

Se introduce a partir de los 12 meses de edad
en la alimentación complementaria de los niños.

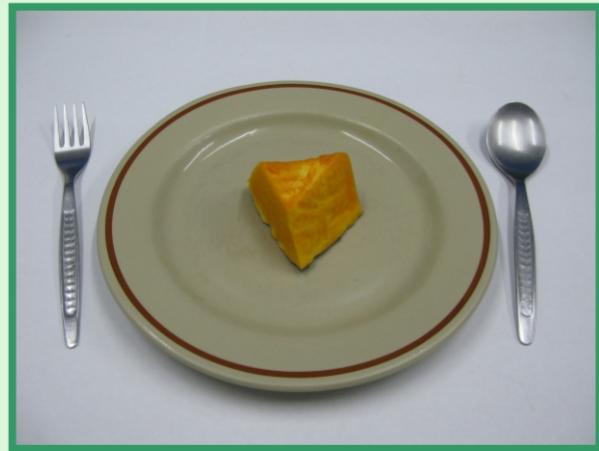
CALABAZA COCINADA AL VAPOR

PORCIÓN



Pedazo = 100 g = $\frac{1}{2}$ taza

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN

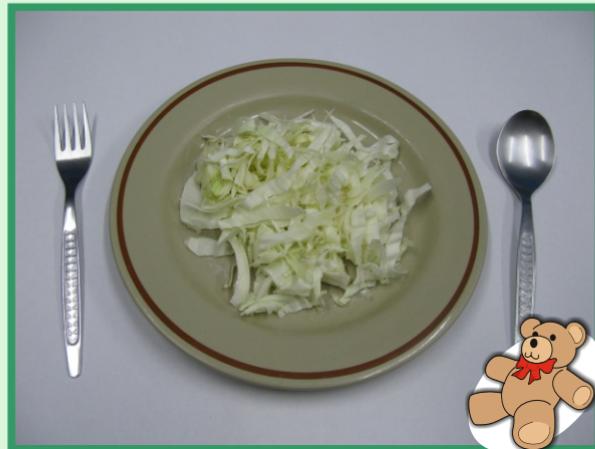


Pedazo = 50 g = $\frac{1}{4}$ taza

Se puede incorporar en las papillas desde los 6 meses de edad.

COL CRUDA

PORCIÓN



Tza = 60 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN

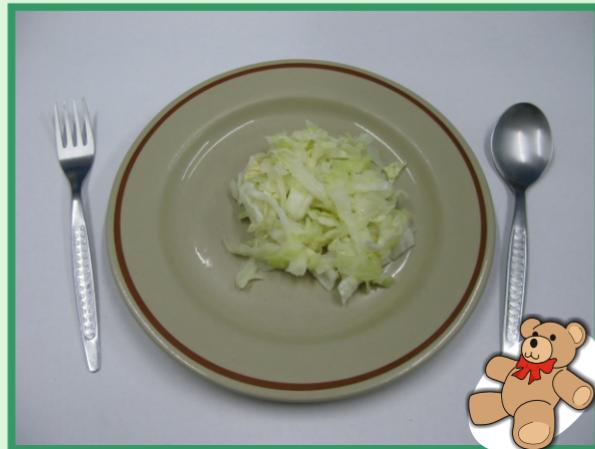


$\frac{1}{2}$ tza = 30 g

Se introduce a partir de los 12 meses de edad en la alimentación complementaria de los niños.

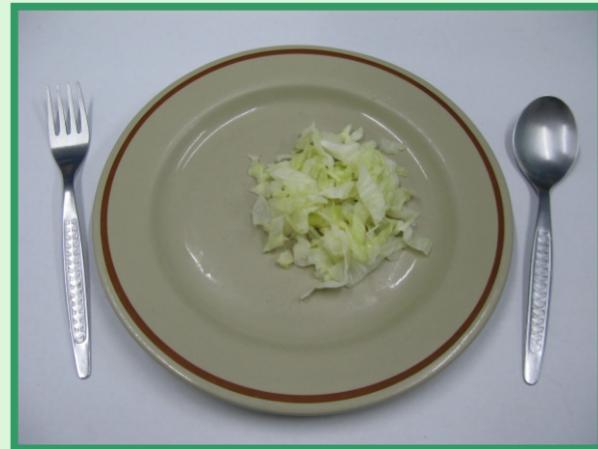
COL COCINADA

PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ tza = 100 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



$\frac{1}{4}$ tza = 50 g

Tanto cruda que cocinada, la col se consume a partir del año de edad.

COLIFLOR COCINADA AL VAPOR

PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ tza = 60 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



$\frac{1}{4}$ tza = 30 g

Se introduce a partir de los 12 meses de edad
en la alimentación complementaria de los niños.

HABICHUELA COCINADA

PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ tza = 50 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN

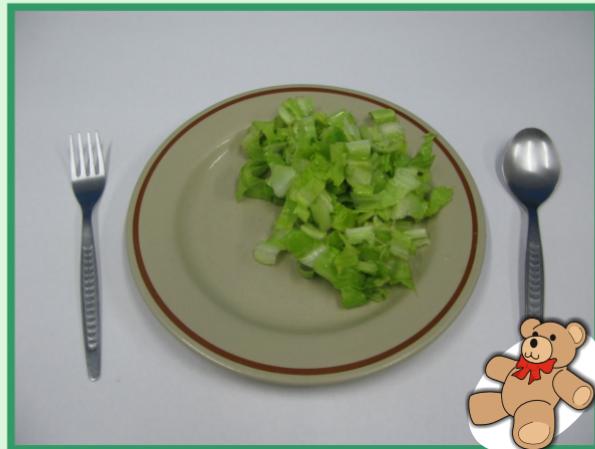


$\frac{1}{4}$ tza = 25 g

Se pueden introducir en las papillas desde los 6 meses de edad.

LECHUGA

PORCIÓN



1 tza = 60 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN

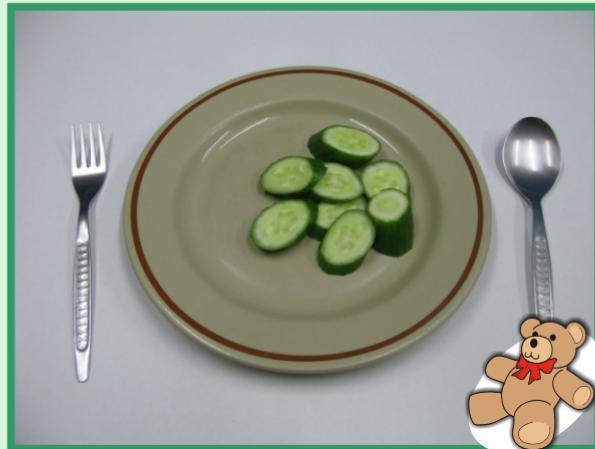


$\frac{1}{2}$ tza = 30 g

Se introduce a partir de los 12 meses de edad en la alimentación complementaria de los niños por consumirse cruda.

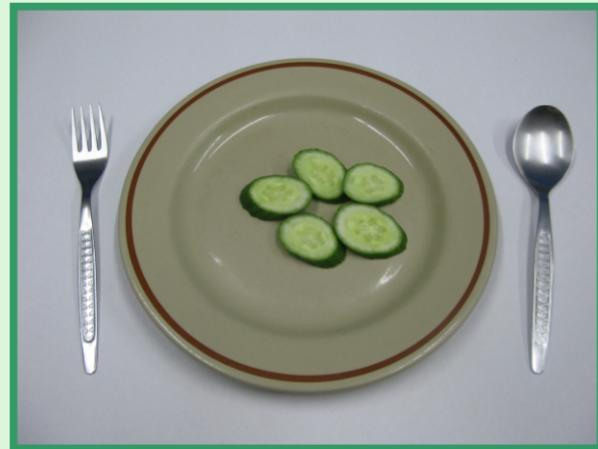
PEPINO

PORCIÓN



1 tza = 60 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN

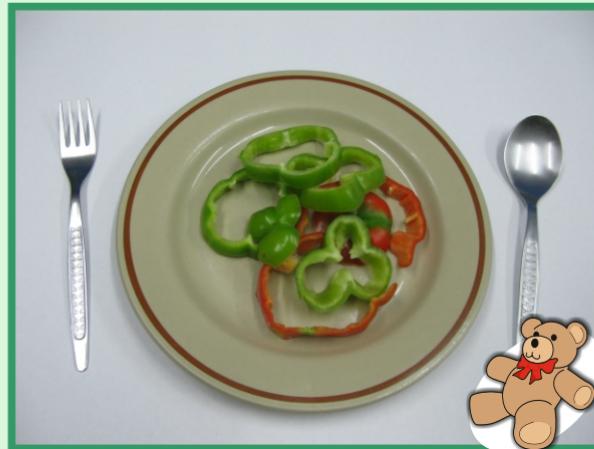


$\frac{1}{2}$ tza = 30 g

Se introduce a partir de los 12 meses de edad en la alimentación complementaria de los niños consumirse crudo.

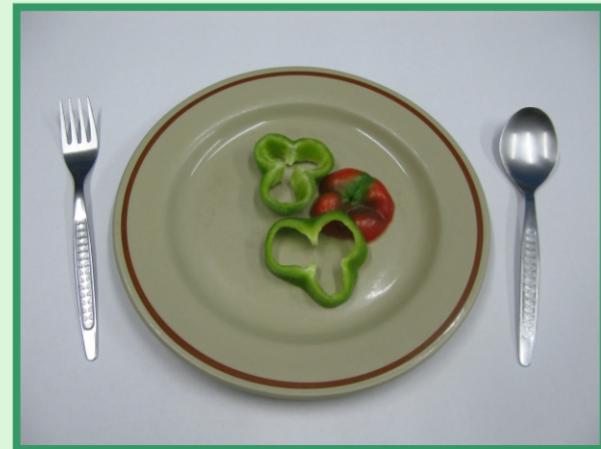
PIMIENTO CRUDO

PORCIÓN



1 unidad = 80 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ unidad = 40 g

Se puede introducir en las comidas después de los 12 meses.

PIMIENTO ASADO

PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ tza = 80 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN

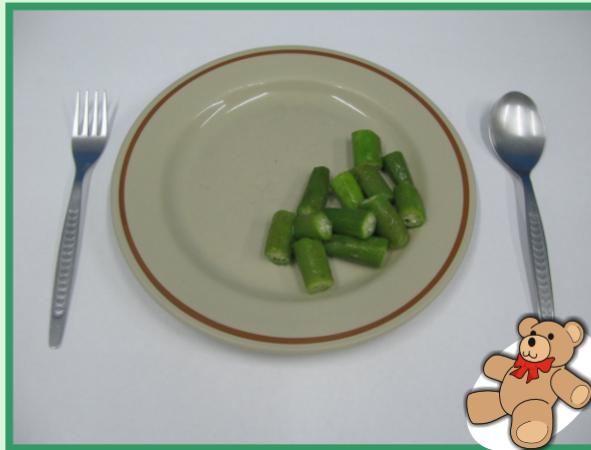


$\frac{1}{4}$ tza = 40 g

Se puede introducir en las papillas desde los 7 meses.

QUIMBOMBÓ COCINADO

PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ tza = 70 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN

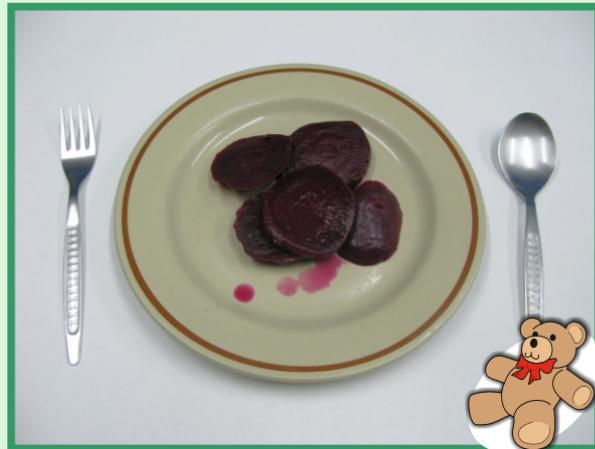


$\frac{1}{4}$ tza = 35 g

Se introduce a partir de los 12 meses de edad en la alimentación complementaria de los niños.

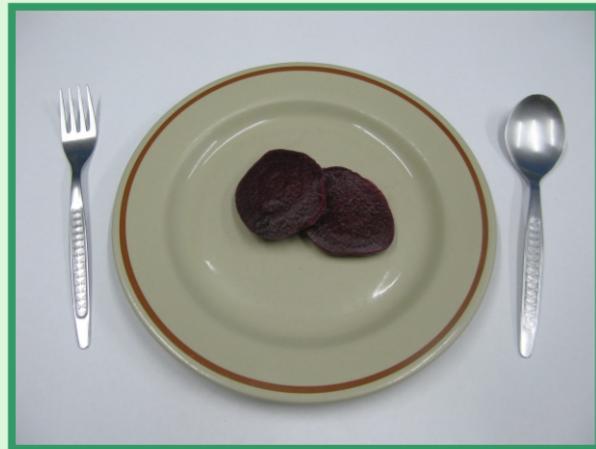
REMOLACHA HERVIDA

PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ tza = 60 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



$\frac{1}{4}$ tza = 30 g

Se introduce a partir de los 12 meses de edad en la alimentación complementaria de los niños.

TOMATE

PORCIÓN



1 mediano = 100 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ mediano = 50 g

Se puede introducir en las papillas desde los 8 meses
y crudo después de los 12 meses.

ZANAHORIA COCINADA

PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ tza = 80 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



$\frac{1}{4}$ tza = 40 g

Se puede introducir en las papillas desde los 6 meses
y cruda después de los 12 meses.