

Grupo III FRUTAS



Son excelentes fuentes de vitaminas y minerales.

Las frutas frescas son ricas en agua, ácido fólico y vitamina C.

Las frutas contienen flavonoides, terpenos, selenio, fibra y otras sustancias fitoquímicas que han demostrado propiedades antioxidantes y anticancerígenas.

Se potencian con los vegetales para proporcionar una mejor acción biológica.



Nutrientes a destacar:

Vitaminas, minerales, fibra dietética

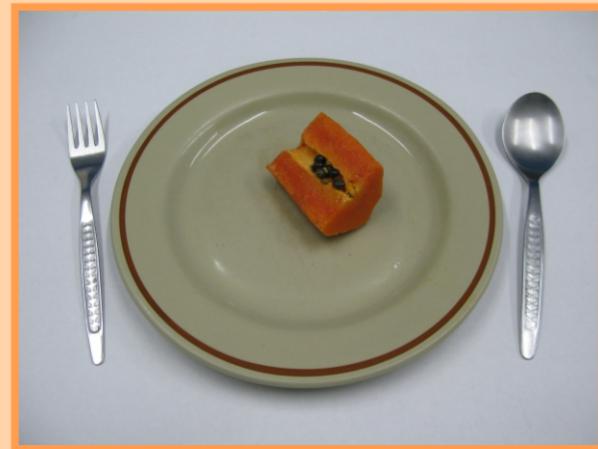
FRUTA BOMBA

PORCIÓN



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

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



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

Se introduce en la alimentación complementaria a partir de los 6 meses de vida.

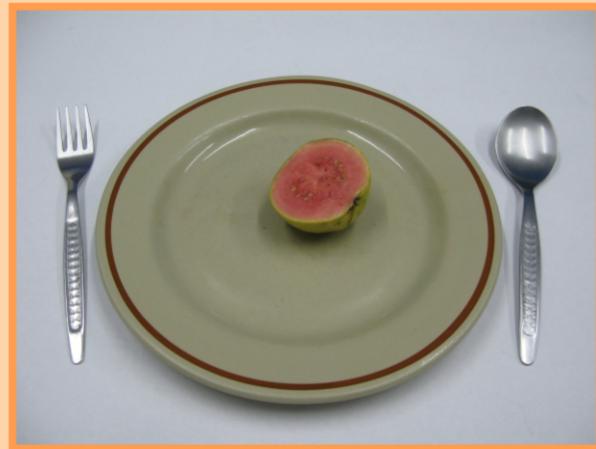
GUAYABA

PORCIÓN



1 Unidad = 100 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN

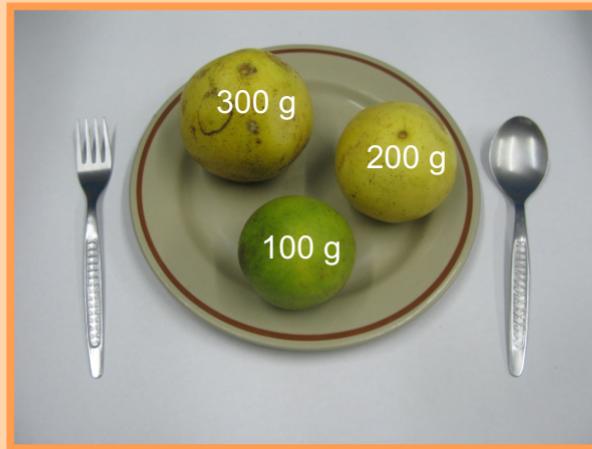


$\frac{1}{2}$ unidad = 50 g

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

MANDARINA Y NARANJA

PORCIÓN



Grande, mediana y pequeña



Unidad mediana = 120 g

Las frutas cítricas (naranja, toronja, lima, limón y mandarina) se introducen a partir de los 8 meses de edad.

MAMEY

PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ unidad pequeña = 100 g

9 cm de largo x 5 cm ancho

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



$\frac{1}{4}$ unidad pequeña = 50 g

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

MANGO

PORCIÓN



1 tajada mediana = 100 g

PORCIÓN



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

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

MANZANA

PORCIÓN



Unidad mediana = 100 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN

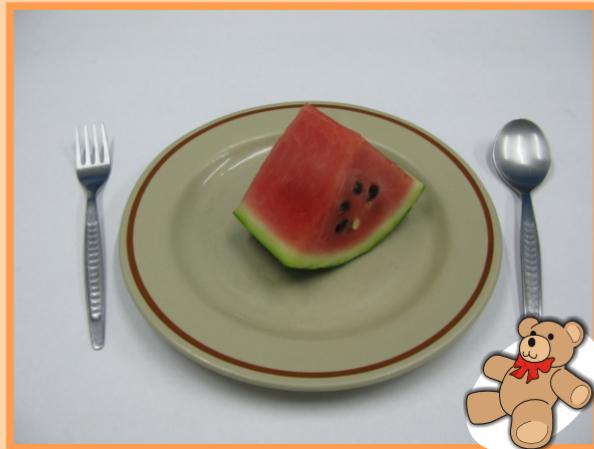


$\frac{1}{2}$ unidad mediana = 50 g

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

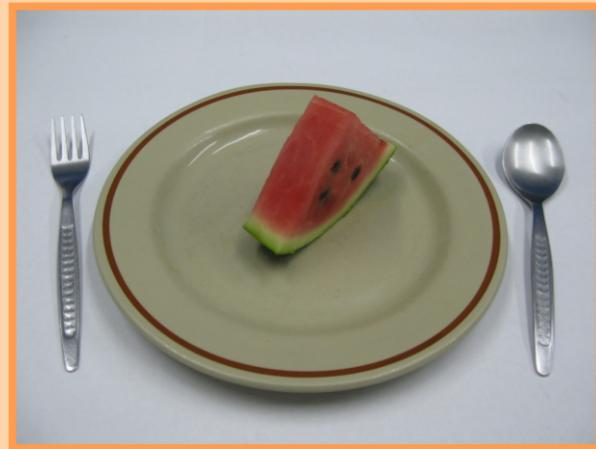
MELÓN DE AGUA

PORCIÓN



Rodaja = 250 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ rodaja = 125 g

Se introduce a partir de los 10 meses de edad en la alimentación complementaria de los niños. La cantidad neta a evaluar es igual a 180 g y 90 g respectivamente.

TORONJA Y LIMÓN

PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ unidad mediana = 100 g

PORCIÓN

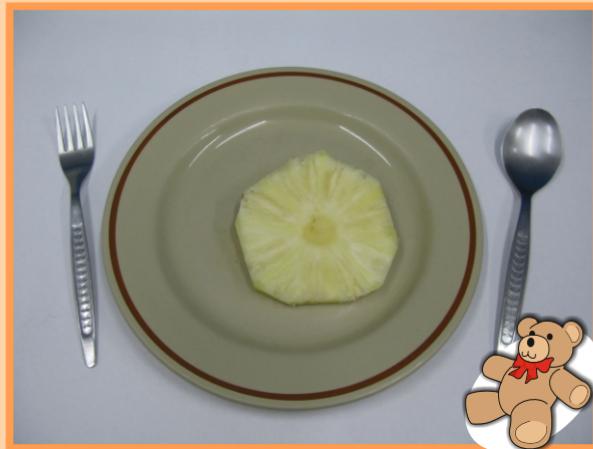


Unidad mediana = 100 g

La cantidad neta a evaluar es igual a 50 g de jugo respectivamente. Las frutas cítricas (naranja, toronja, lima, limón y mandarina) se introducen a partir de los 8 meses de edad.

PINA

PORCIÓN



Rodaja = 100 g

PORCIÓN



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

Se introduce a partir de los 8 meses de edad en la alimentación complementaria de los niños.

PLÁTANO FRUTA

PORCIÓN



Unidad mediana = 100 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ unidad mediana = 50 g

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

UVAS

PORCIÓN



15 unidades pequeñas = 50 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



8 unidades pequeñas = 25 g

Se introducen, sin semillas, después de los 10 meses de edad en la alimentación complementaria.