

## Grupo IV

# CARNES, AVES, PESCADOS, HUEVOS Y LEGUMINOSAS

Las carnes en cantidades adecuadas constituyen una excelente fuente de aminoácidos esenciales, hierro, cinc y vitaminas del grupo B.

El pescado es una buena fuente de proteínas y de yodo, su grasa contiene ácidos grasos  $\omega_3$ , ausentes de la mayor parte de los aceites y grasas.

El huevo es un alimento recomendable en todas las edades y muy adecuado en las etapas de crecimiento, contiene proteínas de alta calidad biológica.

Las leguminosas contienen simultáneamente proporciones considerables de proteínas e hidratos de carbono; además son ricas en vitaminas, minerales y fibra.

Las proteínas de las leguminosas al consumirlas conjuntamente con cereales son de excelente calidad biológica

No obstante, este grupo alimentario suministra cantidades importantes de grasas saturadas, colesterol, fósforo y sodio, que se relacionan con distintos factores de riesgo.



Nutrientes a destacar:  
Proteínas y hierro

## CARNES BLANCAS SIN PIEL (POLLO, GALLINA)

**PORCIÓN**



50 g con hueso = 30 g netos  
3 cda desmenuzado

**2 PORCIONES**

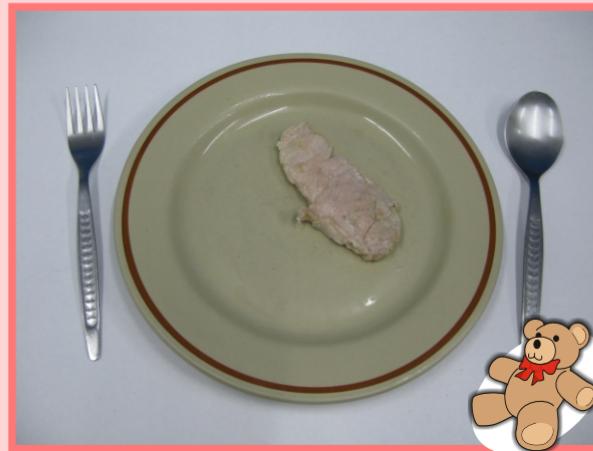


6 cdas raras = 60 gramos

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

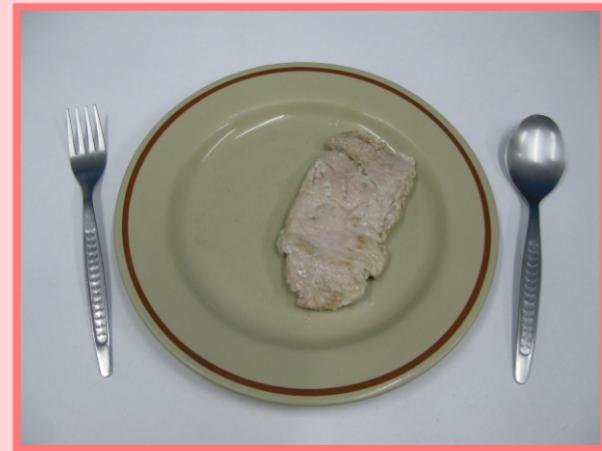
# CARNE DE CERDO

## PORCIÓN



Bistec = 30 g

## 2 PORCIONES

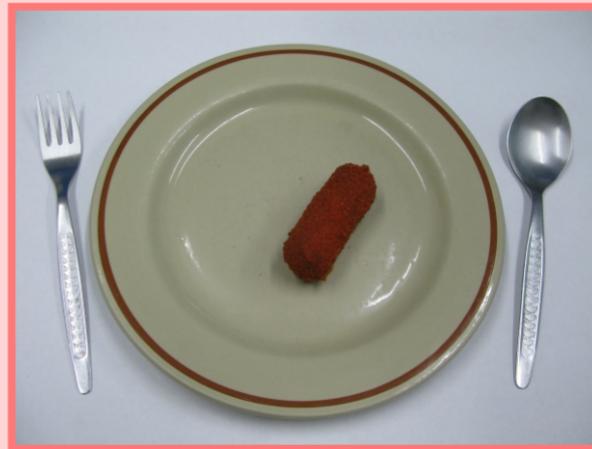


Bistec = 60 g

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

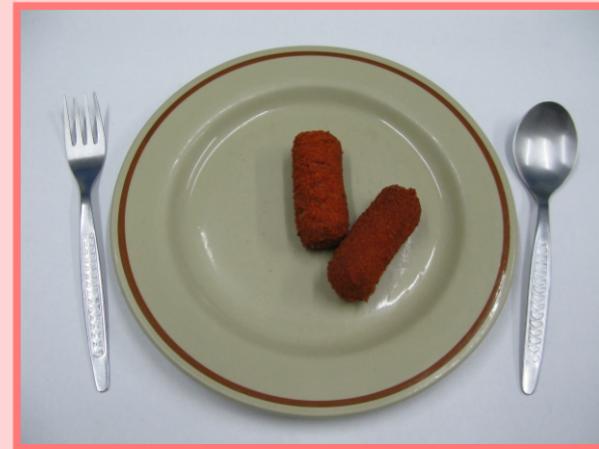
# CROQUETAS

## PORCIÓN



Unidad = 40 g

## 2 PORCIONES

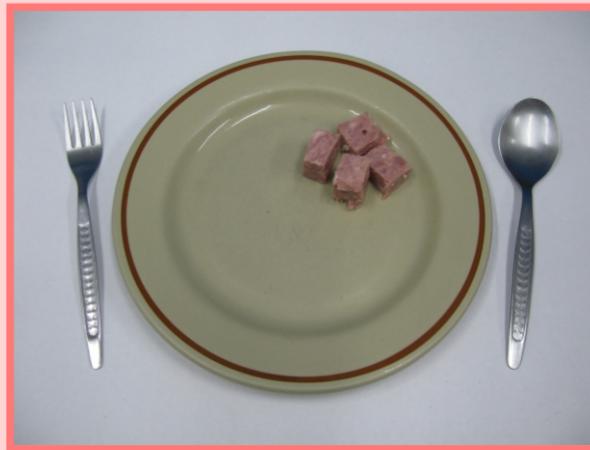


2 unidades = 80 g

Por su composición en otros elementos no cárnicos,  
su introducción a la alimentación infantil debe ser a partir  
del año de edad.

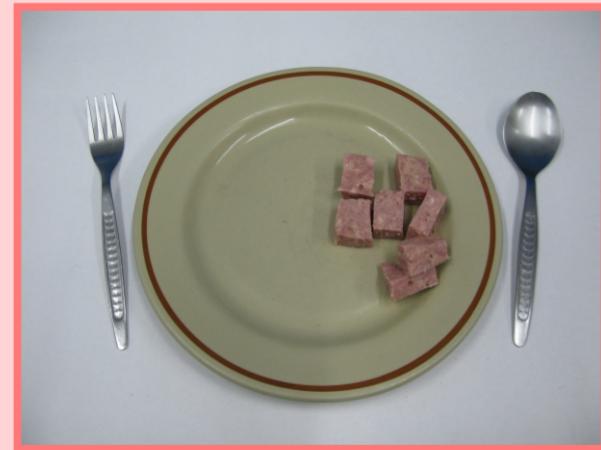
# EMBUTIDOS

## PORCIÓN



Cantidad = 30 g

## 2 PORCIONES



Cantidad = 60 g

Como el resto de los embutidos, su introducción en la alimentación infantil es a partir de los 12 meses de edad.

# HAMBURGUESA

## PORCIÓN



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

## 2 PORCIONES

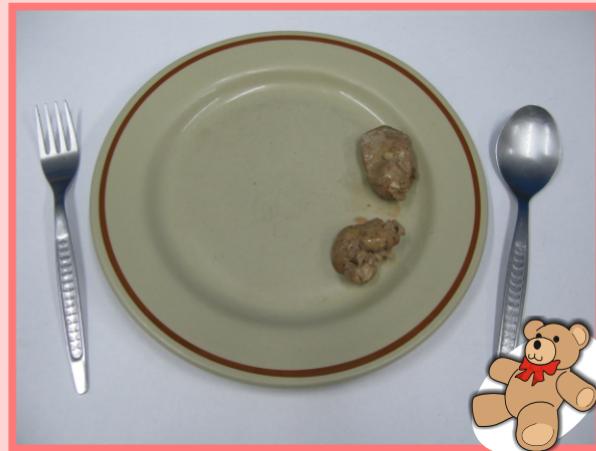


Unidad = 60 g

Se introduce a partir de los 7 meses de edad, con cualquier tipo de carne, ( sin clara de huevo) siempre que se prepare en casa.

# HÍGADO DE POLLO

## PORCIÓN



3 cda = 30 g

## 2 PORCIONES



6 cda = 60 g

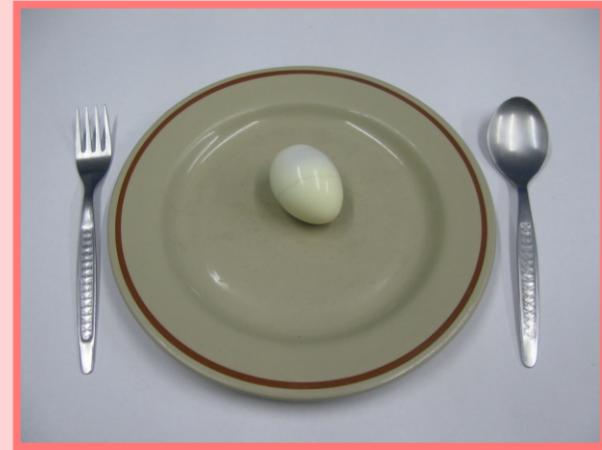
Se introduce a partir de los 8 meses de edad  
en la alimentación complementaria de los niños

# HUEVOS

## PORCIÓN



Yema = 17 g



Huevo entero: Unidad = 50 g

La yema se introduce a partir de los 7 meses de forma gradual y el huevo entero a partir del año de vida en la alimentación infantil.

# PECHUGA DE POLLO

**PORCIÓN**



1 oz = 30 g

**2 PORCIONES**



2 oz = 60 g

Para todo tipo de carnes de aves apartir del muslo,  
contramuslo o pechuga

# PICADILLO

## PORCIÓN



3 cda rasas = 30 g

## 2 PORCIONES



6 cda rasas = 60 g

Se introduce a partir de los 8 meses de edad en la alimentación complementaria de los niños, excepto de embutidos que es a partir de los 12 meses de edad.

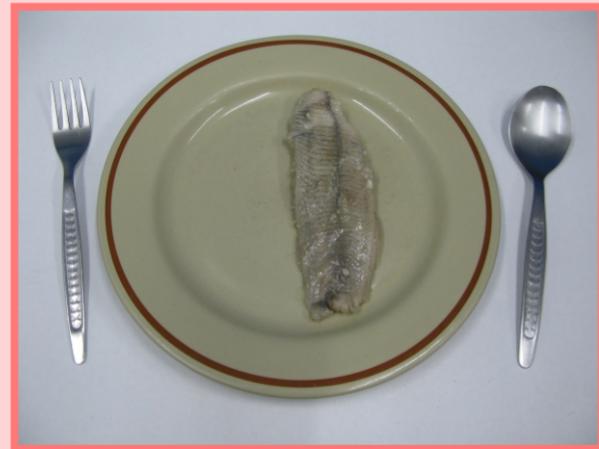
# PESCADO

## PORCIÓN



1 oz = 3 cda desmenuzado = 30 g

## 2 PORCIONES



2 oz = 6 cda desmenuzado = 60 g

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

# PREPARACIONES CON FRIJOLES

**PORCIÓN**



$\frac{1}{2}$  taza de granos = 120 g  
(completar taza con caldo)

**$\frac{1}{2}$  PORCIÓN**



$\frac{1}{4}$  taza de granos = 60 g  
(completar  $\frac{1}{2}$  taza con caldo)

Se introduce en forma de puré a partir de los 7 meses de edad en la alimentación complementaria de los niños.

# PREPARACIONES CON FRIJOLES

**PORCIÓN**



$\frac{1}{2}$  taza = 100 g de granos escurridos

**2 PORCIONES**



1 taza = 200 g de granos escurridos

El puré de frijoles con esta consistencia se obtuvo  
a partir de 200 gramos de frijoles y 20 gramos de caldo

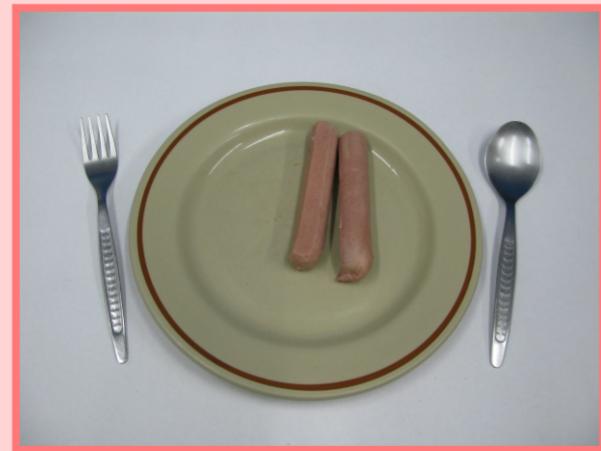
# SALCHICHA O PERRO CALIENTE

**PORCIÓN**



Unidad = 30 g

**2 PORCIONES**

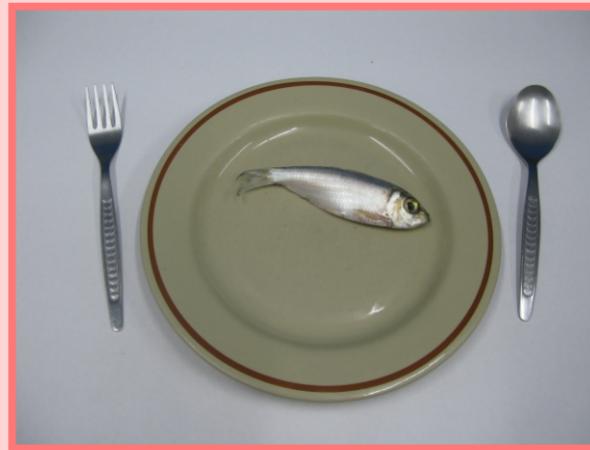


2 unidades = 60 g

Los embutidos, debido al contenido de aditivos no debe ser consumido antes de cumplido el año de edad.

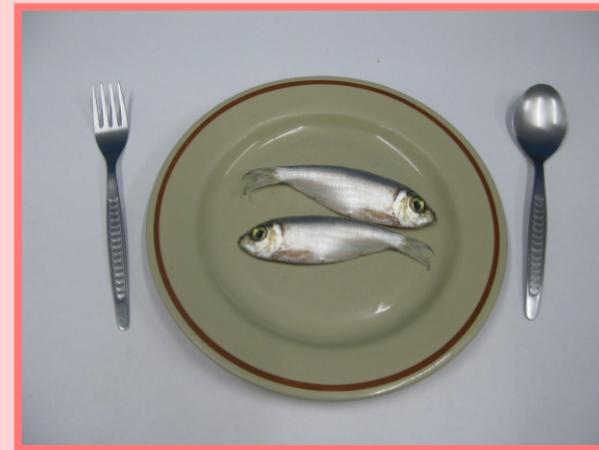
# SARDINA

## PORCIÓN



1 oz = 30 g

## 2 PORCIONES



2 oz = 60 g

Por su contenido en espinas no se debe ofrecer a los niños