

Come muchos alimentos que ayuden a tu bebé a crecer. Los alimentos ricos en ácidos grasos omega 3 le ayudan a desarrollar su cerebro. Hemos destacado en azul los alimentos ricos en ácidos grasos omega 3.

El calcio y la vitamina D le ayudan a desarrollar dientes y huesos fuertes. Hemos destacado en naranja los alimentos ricos en o buena fuente de calcio y en color verde los alimentos ricos en vitamina D. Los productos lácteos están también forticados con vitamina D.

Necesitarás muchos alimentos ricos en hierro. El hierro te ayuda a crear glóbulos rojos para tu bebé. Hemos destacado en rojo los alimentos ricos en hierro o forticados con hierro.

Consejo: Mantén una bolsita de almendras cerca para darte una rápida inyección de energía.

	desayuno	botana	comida	botana	cena
Lunes	 Avena cocinada con leche, una pizca de canela y una cucharada de puré de manzana Jugo de naranja 	Un puñado de damascos secos (albaricoques) y almendras	Super ensalada Papaya troceada	Galletas de grano integral con cubos de queso	Pollo agridulce y ensalada
Martes	Requesón con fruta fresca cortada (mango, durazno y nectarina) y una cucharada de almendras picadas Licuado de papaya	Tortilla (calentada) de grano integral o maíz, untada en 2 cucharadas de aceite de oliva	Ensalada de tiras de pavo y aguacate (o se puede hacer con pollo) Piña	Palomitas de maíz con mantequilla ligera	Salmón con limón y alcaparras, brócoli y puré de camotes (boniatos)
Miércoles	 Cereal de hojuelas de grano integral con leche semidesnatada y plátano en rodajas Jugo de manzana 	• <u>Yogur</u> multicolor	Burrito vegetal con queso, arándanos y berros	Huevo duro Nueces	Espagueti carbonara con espinacas
Jueves	 Panqueques con arándanos y miel/sirope bajo en azúcar Jugo de naranja 	Zanahorias chiquitas con aderezo "Ranch" ligero	Tostadas con sardinas (buena fuente de omega 3, calcio y vitamina D)	Galletitas de centeno con queso en crema	Guiso de carne con champiñones y zanahorias
Viernes	1-2 tostadas integrales con mantequilla de cacahuate Yogur líquido	Plátano 1/2 taza de helado bajo en grasa	Sandwich de pan rústico con queso mozzarela, albahaca y tomates secos Naranja	Pan de pita con hummus (paté de garbanzos)	Tortas de camarón con salmón
Sábado	 Avena cocinada con leche, y una cucharada de mermelada de fresas Jugo de naranja 	Manzana Galletas saltinas	 Frijoles con queso sobre una papa asada 1 taza de ensalada mixta 	2 puñados de nueces y frutas secas	Pollo con frambuesas y bálsamico
Domingo	Huevos revueltos en un bagel tostado de grano integral Yogur líquido	Palos de apio con mantequilla de cacahuate	Carne de cordero con camotes y manzanas	Galletas de avena y naranja	Pasta al horno con champiñones y arvejas (guisantes)