

100 COMIDAS

Que su bebé debe probar antes de cumplir un año

¡Variedades de especies en su vida! Exponiendo a su bebé a varias comidas ayuda incrementar tolerante y que le guste más. Mire cuantos de los 100 comidas su bebé puede probar antes de que cumpla un año.

Vegetales

CHICHAROS

GUISANTES



CILANTRO

BERENJENA



ESPARRAGOS



PIMIENTO

HONGOS



AJO

CALABAZA



BETABEL



CEBOLLA



PEREJIL



COLIFLOR

CHAYOTE



COLES DE BRUSELAS



COL RIZADA



CAMOTE

CALABAZA



MAIZ



ALCACHOFA

PAPAS



ZANAHORIAS



PEPINO

GRANOS

CHIRVIA

CALABAZITA

APIO

FARRO

KAMUT



WAFFLES

POLENTA



CEBADA

CEREALES



PANQUEQUES



HARINA DE MAIZ

BULGUR



MIJO

PANQUE INGLES



PAN DE MOLDE



ARROZ MARRON



HARINA DE AVENA



PASTAS

GNOCCHI



QUINOA



ALFORFON

CO SCUS



TORTILLA

FREEKEH

FRUTAS	 PAPAYA	 FIGS	FRAMBUESAS
 AGUACATE	 PINA	 PLATANO	 ARANDANOS
 TOMATES	KIWI	COCO	FRESA
NARANJA	 MANGO	SANDIA	 UVAS
 LIMON & LIMA	CARAMBOLA	MELON BLANCO	DURAZNO
PROTEINA DE PLANTAS	FRIJOLES BLANCOS	 MELON	 PERAS
 TOFU	GARBANZO	PURE DE MANZANA	 MANZANAS
ED AMAME	 FRIJOL NEGRO	MANTEQUILLA DE ALMENDRA	LECHERIA & HUEVOS
 CACAHUATES	 FRIJOL RGOS	CREMA DE CACAHUATES	QUESO MOZZARELLA
 ALMENDRAS	 LENTGUAS	 SEMILLAS	QUESO RICOTTA
MEAT	BISTEK DE RES	YOGUR	 QUESO
 PESCADO	CARNE MOLIDA	 HUEVO	QUESO COTTAGE
ATUN	 POLLO	 FORTIFIED FAMILY <hr/> www.fortifiedfam.com Katie Ferraro, MPH, RDN, CDE ©2017 The Fortified Family	
 SARDINAS	 CARNE DE RES		
 SALMON	 PAVO		
 CAMARON	 CERDO		