

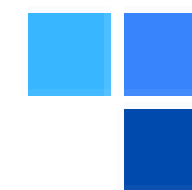
# GUÍA N°2



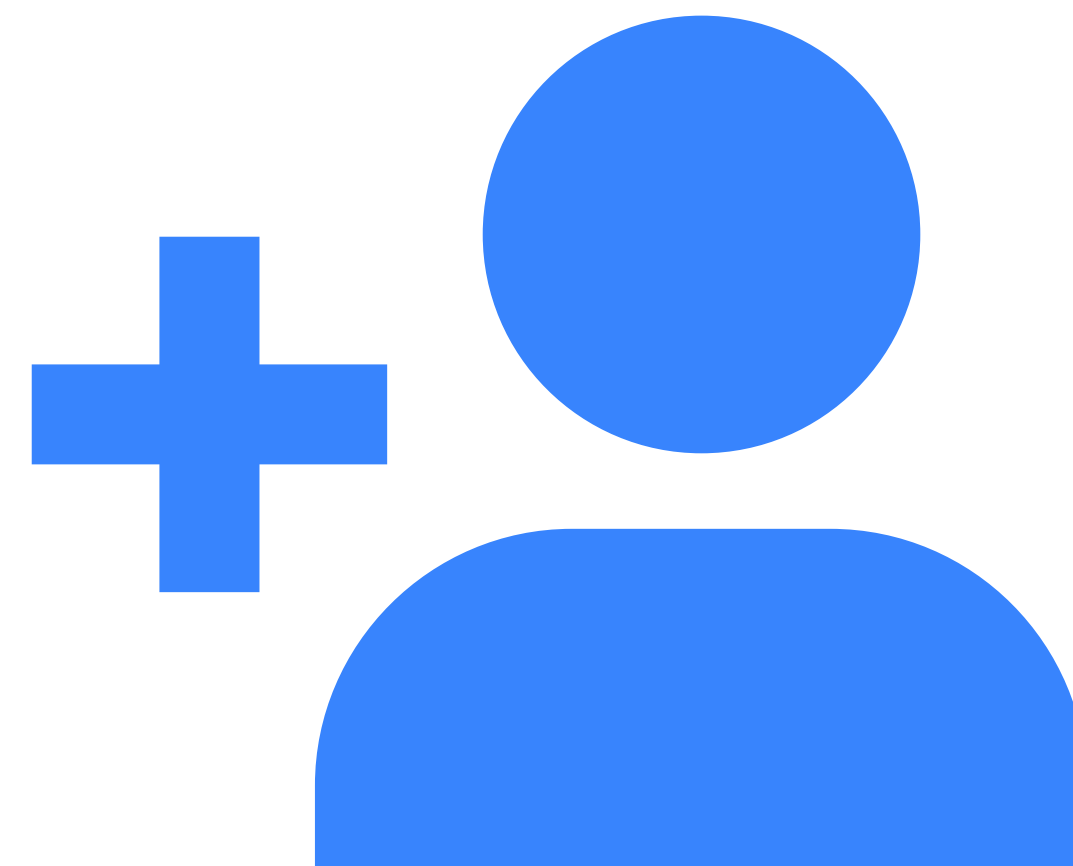
# ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

NUTRICIÓN

# ¡SÍGUENOS!



**@inmunomed.cl**

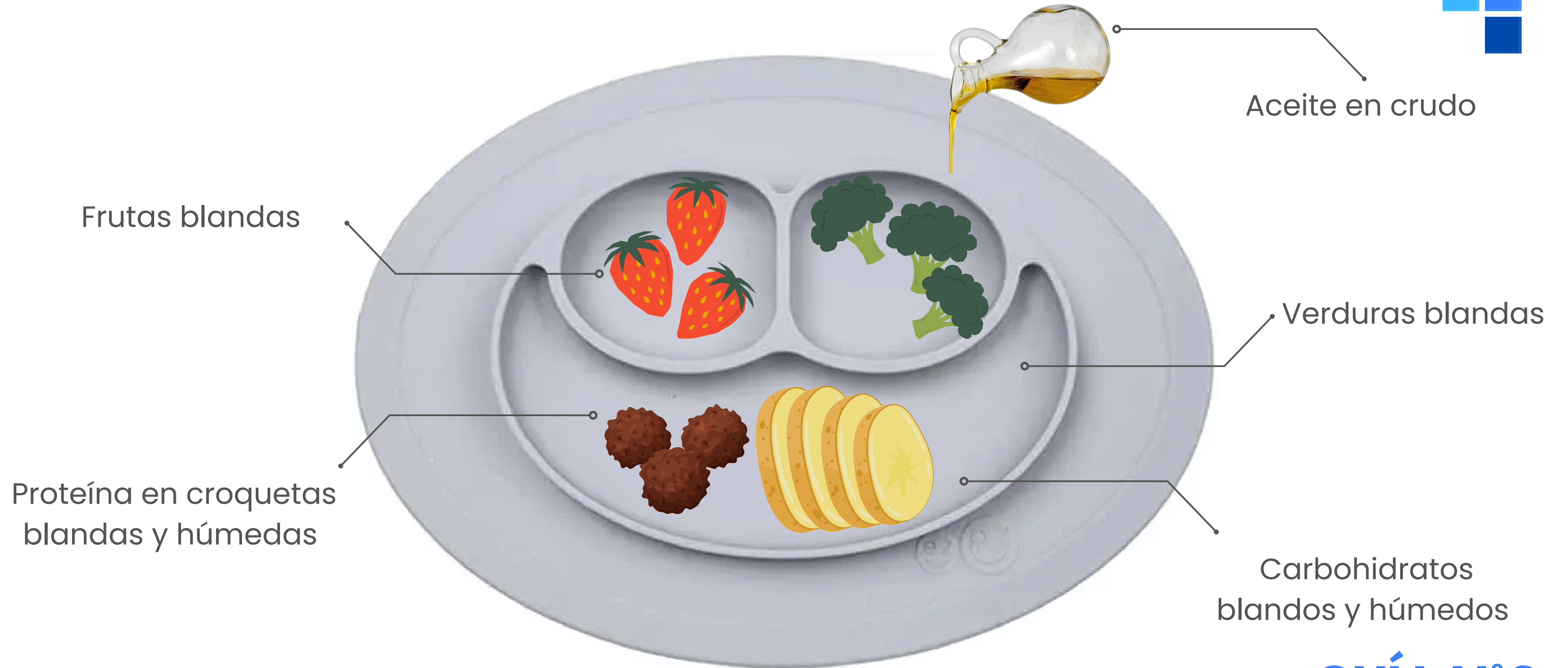
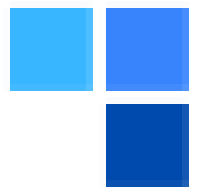


# COMPOSICIÓN DEL PLATO



Carbohidratos	Arroz, quinoa, fideos, cous cous, choclo, avena, sémola, papa, papa camote, arvejas frescas, habas frascas, burgol, mijo, amaranto, polenta, etc.
Proteínas	Huevo, pescado (salmón, reineta, merluza, congrio, jurel (no en tarro)), pollo, pavo, carne de vacuno baja en grasas (posta negra o rosada), carne de cerdo baja en grasas (filete, pulpa pierna, posta negra, lomo de centro), legumbres, tofu.
Verduras	Zapallo italiano, zapallo camote, zanahoria, tomate, espárragos, pimentón, berenjena, betarraga, espinaca, acelga, coliflor, brocoli, repollo, cebollín, champiñon, porotos verdes, etc
Frutas	Manzana, pera, ciruela, kiwi, naranja, mandarina, membrillo, pepino dulce, plátano, durazno, frutilla, frambuesa, arándanos, mora, melón, damasco, sandia, higos, etc..
Aceites	Aceite de oliva extra virgen, canola, chía, linaza, pepita de uva, maravilla. Mantequilla o harina de frutos secos, palta.
Condimentos	Laurel, orégano, ajo, eneldo, tomillo, cilantro, perejil, cúrcuma, etc.

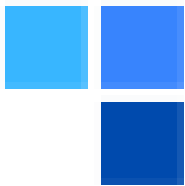
# BABY LED WEANING



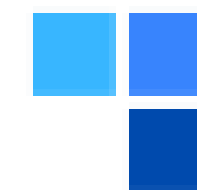
**GUÍA N°2**



# ALIMENTOS EN PURÉ



# IMPORTANCIA EN LA VARIEDAD



## Carbohidratos

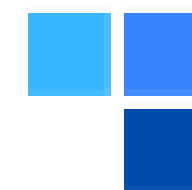
Son la fuente principal de energía, lo cuál es fundamental para respaldar el crecimiento acelerado de los niños ( arroz, pastas, avena, quinoa, burgol, papa, tubérculos, sémola, polenta, etc).



**GUÍA N°2**



# IMPORTANCIA EN LA VARIEDAD



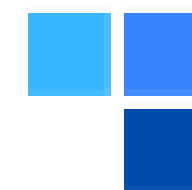
## Proteína

Son la fuente principal de hierro, el cual es un nutriente importante para el desarrollo neurológico y ayuda a respaldar el crecimiento en conjunto con los otros componentes del plato (carnes rojas y blancas bajas en grasa, legumbres, huevo, pescados y mariscos).





# IMPORTANCIA EN LA VARIEDAD



## Verduras y frutas

Son el grupo que aportará variedades de vitaminas, fibra y antioxidantes.

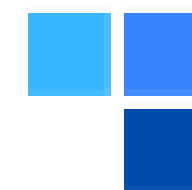
Deben estar presentes de forma diaria, en todas sus variedades.



**GUÍA N°2**



# IMPORTANCIA EN LA VARIEDAD



## Aceites y grasas

Son una fuente de gran aporte de energía para respaldar un buen crecimiento, su aporte es fundamental para el desarrollo del sistema nervioso central (cerebro), son componentes de las células y participan como reguladores de la expresión genética (Aceite oliva, canola, chía, linaza, pepita de uva, mantequilla de frutos secos, etc.).



# SOFÍA ACLE

## NUTRICIONISTA ESP. EN DIFICULTADES ALIMENTARIAS

*"La alimentación tiene un rol fundamental en el crecimiento y desarrollo de tus hijos/as. Recuerda que la variedad es clave, como también mantener una buena relación con la comida, fomentando que tus hijos/as se alimenten de forma responsiva."*

**Nutricionista Sofia Acle**



**GUÍA N°2**



Para más información ingresa a nuestro sitio web  
[www.inmunomed.cl](http://www.inmunomed.cl)