

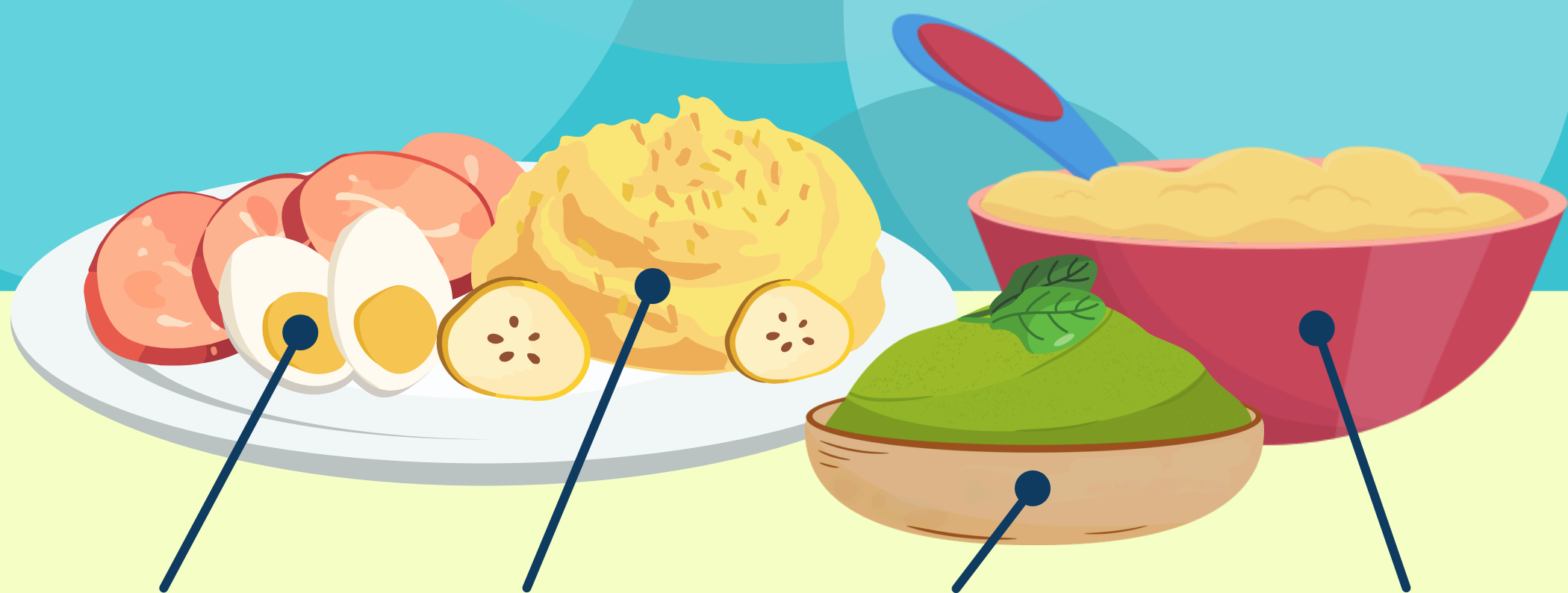
Primeros sabores y opciones ricas en hierro



Tu bebé necesita hierro para un crecimiento saludable y para el desarrollo del cerebro.

Comienza la alimentación complementaria con opciones ricas en hierro y acompaña las proteínas vegetales ricas en hierro con vitamina C para mejorar su absorción.

EJEMPLOS DE ALIMENTOS



Productos de origen animal, como carnes, pescado y huevos

Fruta triturada para aportar variedad y sabor

Verduras de hoja verde en puré, o un puré suave de lentejas o alubias

Cereales fortificados con hierro mezclados con leche materna o fórmula

Ofrece texturas adecuadas para la edad,

como purés suaves o alimentos blandos y fáciles de agarrar si sigues el método “baby-led weaning” (alimentación dirigida por el bebé).

Ofrece los alimentos muchas veces: los bebés suelen necesitar varios intentos antes de aceptar algo nuevo.

