

Plan para dietas basadas en vegetales



Las dietas basadas en vegetales pueden cubrir las necesidades de tu bebé cuando se planifican cuidadosamente.

EJEMPLOS DE ALIMENTOS



Lentejas, alubias, tofu o yogur, o alimentos vegetales fortificados adecuados para bebés

Frutas o verduras ricas en vitamina C para ayudar al cuerpo a absorber el hierro

Gachas de cereales integrales o tiras de pan plano blando

Si alimentas a tu bebé con una dieta vegana, es esencial recibir asesoramiento de un profesional sanitario o dietista sobre suplementos como vitamina B12, vitamina D, hierro, zinc, grasas omega-3 y calcio; sin los nutrientes adecuados, tu bebé podría enfrentarse a problemas de salud a largo plazo.

