

¿En qué orden se introducen los alimentos?

No sé cuándo debo empezar a darle a mi hija cereales, frutas y verduras.
Dale (como) electrónico

Deberías consultar con el pediatra, pero en general, el orden de introducción de los alimentos es el siguiente. A los 5 o 6 meses, los cereales sin gluten. A los 6-7 meses, papilla de frutas (manzana, pera, plátano y zumo de naranja). A los 7-8 meses, puré de verduras (primero patata, zanahoria y judías verdes y luego verduras de hoja). A los 8-9 meses, puré verde con carne blanca (ternera, pavo o pollo). A los 9-10 meses, cereales con gluten. Y entre los 10-12 meses, pescado blanco y yema de huevo.

Pajitas de sabor para la leche

¿A tu hijo no le gusta la leche? Dásela con las pajitas Sipahh. Sumergiéndolas en la leche y sorbiendo después, se produce el cambio de sabor: a fresa, a cookies, a chocolate o a choc banana. Las cañas contienen el equivalente a media cucharadita de azúcar. Por lo tanto, un vaso de leche con Sipahh es menos dulce y calórico que un refresco tradicional. Las pajitas Sipahh no llevan gluten, por lo que también son adecuadas para los niños celíacos. Para saber más sobre ellas, así como las necesidades diarias de ingesta de leche en niños, teclea en internet: www.sipahh.es



Demasiada carne y pocas verduras

Según el estudio "¿Qué estamos comiendo los españoles?", realizado por la Fundación Española de Nutrición (FEN), la dieta se ha modificado mucho en España en los últimos 40 años, alejándose del modelo tradicional de la mediterránea. Comemos demasiada carne y pocas frutas, verduras y leguminosas, lo que se traduce en un exceso de grasas y proteínas y en cierta falta de vitaminas y minerales. Para mejorar nuestra alimentación y la de nuestros pequeños, los expertos aconsejan dos medidas: incrementar el consumo de productos vegetales y disminuir el de carnes. A partir de ahora, al ir a comprar, recuerda estas recomendaciones. Repercibirán muy positivamente en la salud de todos vosotros.



3
botitos
una
camiseta

Ahora, con la compra de un pack de tres botitos® Nutribén®, te regalamos una bonita camiseta. Consulta en tu farmacia.



Nutribén
Especialistas en alimentación infantil