

Introducción de alimentos baby-led weaning

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| 1  Plátano | 2  Brócoli | 3  Zanahoria | 4  Calabacín | 5  Mandarina |
| 6  Aguate | 7  Tomate | 8  Arroz | 9  Manzana | 10  Patata |
| 11  Pollo | 12  Avena | 13 Alérgeno  Merluza | 14 Alérgeno  Merluza | 15 Alérgeno  Merluza |
| 16  Garbanzos | 17 Alérgeno  Pan | 18 Alérgeno  Pan | 19 Alérgeno  Pan | 20  Calabaza |
| 21  Ternera | 22  Kiwi | 23  Pasta | 24 Alérgeno  Yema de huevo | 25 Alérgeno  Yema de huevo |
| 26 Alérgeno  Yema de huevo | 27  Lentejas | 28  Boniato | 29  Salmón | 30 Alérgeno  Huevo |

Esta tabla es sólo una sugerencia. No hace falta seguir exactamente este orden ni con estos alimentos. Otras opciones son pavo, chayote, pimienta, pepino, alubias, frijoles, alubias, fresas, pera, naranja, sandía, etc.

La leche seguirá siendo su principal fuente de alimento hasta que cumpla 1 año