



¿Sabe seguro si los menús de su guardería son sanos y equilibrados?

La experiencia acumulada en Cesnut Nutrición en la revisión de menús en las guarderías ha permitido detectar los principales errores que se cometen a la hora de introducir nuevos alimentos. A menudo la introducción de alimentos se hace demasiado pronto, siempre debería realizarse teniendo en cuenta el **calendario establecido y de una manera progresiva para evitar futuras alergias alimentarias en los bebés.**

Listado de los principales errores detectados por Cesnut Nutrición en la introducción de alimentos en las guarderías:

Alimentos	Precaución, para evitar futuras alergias alimentarias, no introducir antes de:
Chocolate y cacao	2 años
“Petit suisse”	12 meses
Flanes y cremas	12 meses
Leche entera de vaca	12 meses
Legumbres trituradas	18 meses
Legumbres enteras	2 años
Fresas y Fresones	2 años
Frutos secos troceados	18 meses
Frutos secos enteros	3 años
Yogur natural	9 meses
Carne de cerdo	12 meses
Carne de cordero	12 meses
Gambas y calamares	2 años
Huevo frito	15 – 18 meses
Galletas	8 meses
Azúcar, miel y mermeladas	12 meses
Sal	12 meses
Aceitunas	2 años
Pescado azul	18 meses

Aparte de vigilar la correcta introducción de alimentos en los bebés, existen otros ítems dietéticos que hay que valorar para asegurar que el menú sea equilibrado y adaptado.

Si observa algún error en el menú de su guardería, puede que haya alguna deficiencia más. Por este motivo Cesnut Nutrición pone a su disposición un servicio de corrección - validación del menú de su centro realizado por dietistas-nutricionistas de la consultoría. No dude en contactar con nosotros.

CESNUT NUTRICIÓN BARCELONA

Consultoría Nutricional
Especializada en Colectividades y Empresas
+34 693 20 30 80
info@cesnutnutricio.com
www.cesnutnutricio.com

