



Importancia del consumo de leguminosas en los niños

6 A 8 MESES

ARTÍCULO

SEP 11, 2015

2 MIN

Las leguminosas, son un grupo de alimentos realmente valioso para la dieta de todos los centroamericanos.

Además de ser fuente de carbohidratos y proteína vegetal, son excelentes contribuyentes de fibra, ácido fólico, magnesio y otros componentes en la alimentación, e inclusive, se han relacionado con la prevención de enfermedades crónicas en la vida adulta, como la diabetes.

Lamentablemente, a pesar de su valor nutricional, versatilidad y bajo costo, el consumo de frijoles y similares, no es tan importante en el presente, como lo era en épocas pasadas; por ello es necesario retomarlos como base de la alimentación, y el

momento ideal para hacerlo, inicia en la infancia.

A partir de los 7 meses de edad, el bebé puede consumir frijoles, lentejas, garbanzos y frijoles blancos, inicialmente molidos y progresando a trocitos suaves, hasta llegar a comerlos enteros.

Algunas recomendaciones para incluir estos preciados alimentos en la dieta de los niños (as) pequeños (as) y bebés, son:

- Junto con carne o pollo molido, por ejemplo: garbanzos con pollo
- Acompañados con arroz, en el desayuno, almuerzo o cena
- Molidos para agregar al pan
- En sopas
- En ensaladas frías
- En dips con vegetales crudos (hummus)

Se recomienda ofrecer estos alimentos al menos 4 veces por semana.