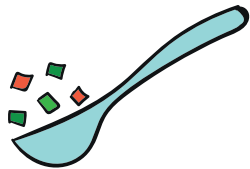


Como aumentar las porciones de la sopita?

A continuación les presentamos los siguientes rangos de edad en meses:

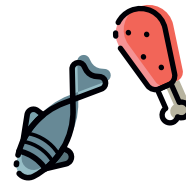
0 - 3 meses

Granos y cereales



0- 1 mes: 1 cucharada
1-2 meses: 1 1/2 cucharada
2-3 meses: 2 cucharadas

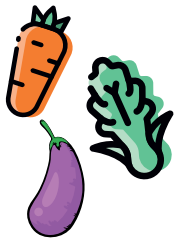
Proteína



80 Gr de cualquier proteína animal agregada a la preparación.

(También puedes agregar hígados de pollo a la sopa, los que desees, estos aportan gran cantidad de hierro.)

Vegetales y tuberculos *Se inicia con estas cantidades y se va aumentando progresivamente



3-4 Habichuelas sin hebra
1 hoja de repollo
1 hoja de lechuga
1 hoja de acelga

1 pedazo pequeño de Zanahoria o ahuyama
3 hojas de espinaca
1 arbolito de brócoli

1 arbolito de coliflor
1 rodaja de pepino
1 tallo de apio desvenado
1/4 platano maduro pequeño

2 papas criollas
1 pedazo de arracacha
1 tajada de cidra pelada
Una rodaja de remolacha

Frutas



2-3 tajadas de papaya 10-12 ciruelas pasas

*Agrega 2 cucharadas de aceite de oliva

*Agrega 2 cucharadas de miel pura

Si tu bebé sufre de estreñimiento, asegúrate de revisar tu dieta si lo estas lactando.
Puedes agregar 16 ciruelas pasas a la Sopita en el momento de licuar, adicional es indispensable el aceite de oliva y la miel.

Como aumentar las porciones de la sopita?

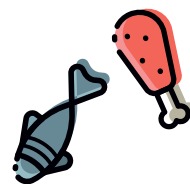
3 -6 Meses

Granos y cereales



3-4 meses: Se inicia con 2 cucharadas y 1/2
4-5 meses: 3 cucharadas
5-6 meses: 3 cucharadas y media

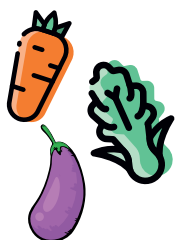
Proteína



100Gr de cualquier proteína animal agregada a la preparación.

(También puedes agregar hígados de pollo a la sopa, los que deseas, estos aportan gran cantidad de hierro.)

Vegetales y tuberculos



5-8 Habichuelas
2 hojas de repollo
2 hojas de lechuga
2 hojas de acelga

1/4 zanahoria mediana
6-7 hojas de espinaca
2 cubos medianos de ahuyama
2 arbolitos de brócoli

2 arbolitos de coliflor
3 rodajas de pepino
2 pedazos de apio
1/2 platano maduro pequeño

4 papas criollas
2 pedazos de arracacha
2 tajadas de cidra pelada
2 rodajas de remolacha

Frutas



2-3 tajadas de papaya 2 tajadas de mango dulce 10-12 ciruelas pasas

*Agrega 2 cucharadas de aceite de oliva

*Agrega 2 cucharadas de miel pura

Opcionales: Adicionales como ajo, cebolla morada, nabos, berenjena, chahafritos, cilantro, champiñones, espárragos, aguacate, jengibre, ...semillas de chia, frutos secos como almendras, etc, se podrán incluir a medida que tengan mas experiencia con la sopa.

Si tu bebé sufre de estreñimiento, asegúrate de revisar tu dieta si lo estas lactando.
Puedes agregar 16 ciruelas pasas a la Sopita en el momento de licuar, adicional es indispensable el aceite de oliva y la miel.

Como aumentar las porciones de la sopita?

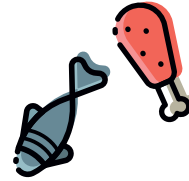
6-9 Meses



Granos y cereales

6 meses: 4 cucharadas
7-8 meses: 5 cucharadas y 1/2
8-9 meses: 6 cucharadas

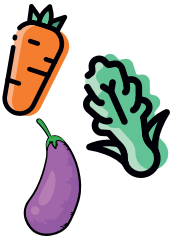
Proteína



100 Gr de cualquier proteína animal agregada a la preparación.

(También puedes agregar hígados de pollo a la sopa, los que desees, estos aportan gran cantidad de hierro.)

Vegetales y tuberculos



8-10 Habichuelas
3 hojas de repollo
2 hojas de lechuga
2 hojas de acelga
2 arbolitos de brócoli

1/2 zanahoria mediana
7-8 hojas de espinaca
3 cubos medianos de ahuyama
2 arbolitos de coliflor

3 pedazos de apio
1 platanillo maduro mediano
4 papas criollas
2 pedazos de arracacha
3 rodajas de pepino

3 tajadas de cidra pelada
2 rodajas de remolacha

Frutas



2-3 tajadas de papaya 2 tajadas de mango dulce 10-12 ciruelas pasas

*Agrega 2 cucharadas de aceite de oliva

*Agrega 2 cucharadas de miel pura

* Recuerda empezar con la alimentación con sólidos para tu bebé, se recomienda en primer orden la sopa y luego los alimentos según el método y la edad de tu bebé. (NO le brindes alimentos con azúcar, procesados o de paquete.)

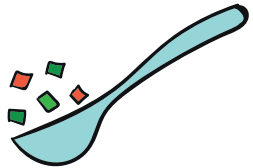
**Recuerda desparasitar a tu bebé periódicamente.

A mayor cantidad de ingredientes va a ser mayor la cantidad de agua, para ello se va agregando a la preparación agua hervida caliente, en el momento de licuar la sopa

Como aumentar las porciones de la sopita?

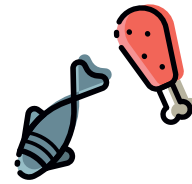
9 + en adelante

Granos y cereales



6 1/2 cucharadas a 7 cucharadas

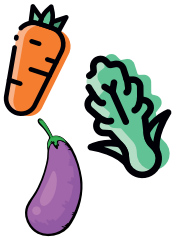
Proteína



100 Gr de cualquier proteína animal agregada a la preparación.

(También puedes agregar hígados de pollo a la sopa, los que desees, estos aportan gran cantidad de hierro.)

Vegetales y tuberculos



10-12 Habichuelas
4 hojas de repollo
4 hojas de lechuga
3 hojas de acelga
3 arbolitos de brócoli

1/2 zanahoria mediana
8-9 hojas de espinaca
4 cubos medianos de ahuyama
3 arbolitos de coliflor

2 pedazos de apio
1 platano maduro grande
5 papas criollas
2 pedazos de arracacha
4 rodajas de pepino

3 tajadas de cidra pelada
3 rodajas de remolacha

Frutas



2-3 tajadas de papaya 3 tajadas de mango dulce 10-12 ciruelas pasas

*Agrega 2 cucharadas de aceite de oliva

*Agrega 2 cucharadas de miel pura

* Recuerda empezar con la alimentación con sólidos para tu bebé, se recomienda en primer orden la sopa y luego los alimentos según el método y la edad de tu bebé. (NO le brindes alimentos con azúcar, procesados o de paquete.)

**Recuerda desparasitar a tu bebé periódicamente.

A mayor cantidad de ingredientes va a ser mayor la cantidad de agua, para ello se va agregando a la preparación agua hervida caliente, en el momento de licuar la sopa