

[Inicio](#) > Importancia del consumo de leguminosas en los niños

Compartir Artículo

X



Importancia del consumo de leguminosas en los niños

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

<https://www.babyandme.nestle.ec/importancia-del-consumo-de-leguminosas-e...> [1]

[2] [3] [4]



Importancia del consumo de leguminosas en los niños

(0 opiniones)

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

Viernes, Septiembre 11, 2015 - 16:18

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

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.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.ec/importancia-del-consumo-de-leguminosas-en-los-ninos>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/importancia-del-consumo-de-leguminosas-en-los-ninos>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/importancia-del-consumo-de-leguminosas-en-los-ninos&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/importancia_del_cons
del consumo de leguminosas en los niños

[3]

<https://twitter.com/share?text=Importancia%20del%20consumo%20de%20leguminosas%20en%20los%20ni%C3%B1os&u>
del-consumo-de-leguminosas-en-los-ninos

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/importancia-del-consumo-de-leguminosas-en-los-ninos>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/2001>

[6] <https://www.babyandme.nestle.ec/javascript%3A%3B>