












**FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LACTANTES (6-12 MESES)**

<b>Grupos de alimentos</b>		<b>Frecuencia recomendada</b>	<b>Peso de cada ración (en neto)</b>	<b>Medidas caseras 1 plato normal</b>
 <b>FRUTAS</b>	<b>DIARIO (raciones/día)</b>	1-2	100 g	1 pieza pequeña
 <b>VERDURAS</b>		2-4	80 g	¼ plato verdura cocida
 <b>LÁCTEOS</b>		3-4	Leche materna Fórmula 150-180 ml	1 biberón de leche ½ yogur
 <b>ACEITE DE OLIVA</b>		1-2	5 g	1 cucharada de postre
 <b>PAN y CEREALES</b>		2-3	20-30 g de pan	2 dedos de una barra de pan
 <b>PASTA, ARROZ Y PATATA</b>	<b>SEMANAL (raciones / semana)</b>	4	30-40 g en crudo 50-60 g patata	3 cucharadas de arroz o pasta cocinadas ½ patata mediana
 <b>LEGUMBRES</b>		2	30-40 g crudo	3 cucharadas
 <b>PESCADO</b>		3-4	50 g	1 filete pequeño 1 lomo merluza de 2 dedos de grosor
 <b>CARNES MAGRAS, AVES</b>		3-4	30-50 g	1 filete pequeño tipo cinta de lomo 1 muslo pollo ½ filete pequeño de ternera
 <b>HUEVOS</b>		2-3	50 g	1 huevo S
 <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>DIARIO</b>	<b>Diario</b>	Varias veces al día	Juegos en el suelo Actividades supervisadas en el agua