

## La Berenjena

La berenjena contiene vitamina B6, un nutriente esencial para los(as) bebés, y mucha fibra, que puede beneficiar la digestión y fortalecer el microbioma intestinal. Además, la berenjena está llena de fenoles—nutrientes con efectos antioxidantes que están vinculados con la salud del corazón, la función inmunológica y un metabolismo saludable.

No importa la variedad, busca berenjenas firmes, sin áreas blandas ni magulladuras. Las berenjenas más pequeñas (en relación con cualquier tamaño de la variedad que estés comprando) tienden a ser más tiernas con la piel más fina. Las berenjenas son un cultivo tropical y no les gusta ser guardadas en el refrigerador. Simplemente mantén las berenjenas enteras sin cortar a temperatura ambiente y fuera de la luz solar directa.

Consejo: Omite la sal. Es posible que hayas escuchado que las berenjenas deben salarse antes de cocinarlas. Salar las rodajas ayuda a sacar el agua en preparación para cocinar, lo cual es particularmente útil si se está friendo la berenjena. Sin embargo, tradicionalmente la sal también tenía la intención de ayudar a que las berenjenas fueran menos amargas, y las berenjenas de hoy son sustancialmente menos amargas que sus predecesoras, así que no es necesario salarlas, especialmente cuando cocines para bebés y trata de mantener su consumo de sodio bajo.



### Si ha comido

Verdura, arroz, pasta, legumbre

Proteína vegetal

Fruta

### Si ha comido

Verdura, arroz, pasta, legumbre

Pescado

Fruta

### Si ha comido

Verdura, arroz, pasta, legumbre

Huevo

Fruta

### Si ha comido

Verdura, arroz, pasta, legumbre

Carne

Fruta

### Para la cena

Verdura o ensaladas

Huevo, pescado, carne blanca

Yogur o fruta

### Para la cena

Verdura o ensaladas

Huevo, legumbres, carne blanca

Yogur o fruta

### Para la cena

Verdura o ensaladas

Legumbres, pescado, carne blanca

Yogur o fruta

### Para la cena

Verdura o ensaladas

Legumbres, huevo, pescado

Yogur o fruta

