

| Etapas | Alimentos que se pueden consumir con libertad | Alimentos que se pueden consumir con poca frecuencia o no se pueden consumir |
|--------------|--|---|
| Infancia | <ul style="list-style-type: none"> - Lácteos: - Carnes: - Leguminosas: - Grasas: - Frutas: - Verduras: - Cereales y tubérculos - Agua: | <p>Leche de vaca. Verduras de hoja. Pescado azul. Miel. Leche desnatada. Cereales de desayuno. Salchichas tipo frankfurt. Uvas. Frutos secos. Carne de caza.</p> |
| Adultez | <p>- Fruta, cereales y pasta en un 55% - la ingesta de ciertos alimentos ricos en minerales y vitaminas A, B, C y D como son los frutos secos, el arroz, la patata, las frutas y las verduras.</p> | <p>Arroz verde con langostinos. ... Canelones rellenos de calabaza y queso. ... Jarullos. ... Tortitas de pavo y champiñones. ... Pimientos rellenos con crema de tortilla. ... Fricandó con setas. ... Huevos entomatados. ... Hamburguesa de salmón con ensaladilla de patata.</p> |
| Tercera edad | <p>verduras y hortalizas Frutas lácteos pollo, carne, pescado, legumbres huevos</p> | <p>Alimentos que contengan grasa</p> |