

ALIMENTAR A SU NIÑO PEQUEÑO (12-23 MESES)

¿SABÍA QUE?

- El cerebro de un bebé duplica su tamaño durante el primer año y lo triplica hasta alcanzar un tamaño casi adulto a los 36 meses.
- Más del 50% de las calorías ingeridas en un día son necesarias para el crecimiento del cerebro.
- La leche entera aporta calorías y nutrientes importantes para esta época de rápido crecimiento.



LA LECHE ES IMPORTANTE

La leche contiene
13 NUTRIENTES ESENCIALES
entre ellos



La proteína que ayuda a construir el músculo. **El calcio, la vitamina D** y **el fósforo** ayudan a fortalecer los huesos y los dientes.



Las vitaminas B, como **la B12** y **la riboflavina**, ayudan al cuerpo a utilizar los alimentos para obtener energía.



Las proteínas, el zinc, el selenio y **las vitaminas A** y **D** ayudan a mantener un sistema inmunitario sano.



El yodo favorece el funcionamiento saludable del cerebro en la infancia.

HACER QUE CADA BOCADO Y CADA SORBO CUENTEN

Mantenga la familiaridad - Introduzca un nuevo alimento con alimentos conocidos durante la misma comida.

La paciencia vale la pena - Los niños pequeños pueden tardar entre ocho y diez veces en probar un nuevo alimento.



Desarrollar habilidades - Ofrezca leche en un vaso para sorber en lugar de un biberón para ayudar a los niños pequeños a hacer la transición a un vaso normal.

Confíe en su instinto - Los niños pequeños saben cuándo están llenos, así que no se preocupe de que limpien el plato.





















Ensuciar - Todo forma parte del proceso de aprendizaje. Anime a los niños pequeños a oler, sentir y explorar su comida

ALIMENTAR A SU NIÑO PEQUEÑO (12-23 MESES)

LA HORA DE LA COMIDA CON SU PEQUEÑO (12-23 MESES)

Los niños pequeños pueden comer más o menos y eso está bien. Ofrezca alimentos de cada grupo alimenticio repartidos a lo largo del día.

*Las cantidades indicadas son para niños pequeños que ya no consumen leche materna o fórmula fortificada con hierro.

LECHE	FRUTAS	VERDURAS	GRANOS	PROTEÍNA
1 ½ – 2 TAZAS DIARIAS	½ – 1 TAZA DIARIA	¾ – 1 TAZAS DIARIAS	1¼ OZ - 3 OZ DIARIAMENTE	2 ONZAS DIARIAS
Requesón  Queso rallado  Leche entera  Yogur 	Banana  Frambuesas  Duraznos  Kiwi 	Brócoli  Coliflor  Zanahorias  Setas 	Pan  Harina de avena  Arroz integral cocido  Pasta cocida 	Frijoles  Salmón  Pollo  Mantequilla de cacahuete suave 

IDEAS DE COMIDAS PARA SU HIJO PEQUEÑO (12-23 MESES)

PANQUE BLUEBEAR  tortita, arándanos, uvas, requesón	MACARRONES CON QUESO  fideos con queso, arándanos, fresas	ENCHILADAS  arroz, frijoles, pollo, queso	ESPAGUETIS Y ALBÓNDIGAS  espaguetis, albóndigas, salsa de tomate, queso parmesano
---	---	---	---



Referencias: Departamento de Agricultura de EE.UU. MyPlate, Dietary Guidelines 2020; National Dairy Council, Niños de 12-23 meses, 2021; Washington State Dairy Council, Comidas con su pequeño

Desarrollado por Midwest Dairy y reutilizado con permiso.