

# 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
<b>Requesón</b>  <b>Queso rallado</b>  <b>Leche entera</b>  <b>Yogur</b> 	<b>Banana</b>  <b>Frambuesas</b>  <b>Duraznos</b>  <b>Kiwi</b> 	<b>Brócoli</b>  <b>Coliflor</b>  <b>Zanahorias</b>  <b>Setas</b> 	<b>Pan</b>  <b>Harina de avena</b>  <b>Arroz integral cocido</b>  <b>Pasta cocida</b> 	<b>Frijoles</b>  <b>Salmón</b>  <b>Pollo</b>  <b>Mantequilla de cacahuete suave</b> 

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

<b>PANQUÉ BLUEBEAR</b>  tortita, arándanos, uvas, requesón	<b>MACARRONES CON QUESO</b>  fideos con queso, arándanos, fresas	<b>ENCHILADAS</b>  arroz, frijoles, pollo, queso	<b>ESPAGUETIS Y ALBÓNDIGAS</b>  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.