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

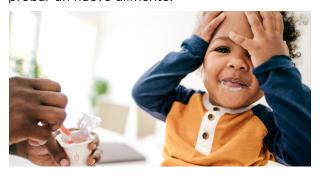
La leche contiene 13 NUTRIENTES ESENCIALES entre ellos

- 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.

