



Alimentación para niños

Inicial I (1 año)



Las necesidades nutricionales de un niño dependerán de su desarrollo, de su peso y medidas, y también de su grado de actividad.

CONSEJOS PARA LOS PADRES:

- Los niños deben comer pocos alimentos, con más frecuencia.
- En el lunch deben comer 2 a 3 opciones de alimentos.
(ver cuadro)
- Los niños aprenden desde pequeños a controlar la ingesta de alimentos, a comer cuando sienten hambre y a dejar de comer cuando estén llenos.
- Vigilar la cantidad y calidad de los alimentos.
- Evitar alimentos condimentados, picantes, salados o azucarados.
- Ser cautelosos al introducir nuevos alimentos en la dieta de los niños.
- Todavía puede ahogarse con ciertos alimentos.

ALIMENTOS QUE DEBEN COMER

- Leche entera o descremada.
- Otros productos lácteos (queso suave pasteurizado, yogur y quesos hechos con leche entera).
- La misma comida que la familia, molida o cortada en trocitos pequeños que se pueda meter en la boca.
- Cereales enriquecidos con hierro (arroz, cebada, trigo, avena y cereales mixtos).

- Otros granos (pan de trigo integral, pasta y arroz).
- Frutas: melón, papaya, durazno, manzana, pera, sandía.
- Verduras: "arbolitos" de brócoli y de coliflor cocidos hasta que estén suaves.
- Proteínas (huevos; carne, pollo o pescado sin espinas, cortados en trocitos muy pequeños o molidos; tofu; frijoles;
- Agua y jugo de fruta natural.

PORCIONES DE LOS ALIMENTOS

- 2 porciones de productos lácteos (2 taza de leche o yogur; 1 taza = 1 1/2 onzas [42 gramos] de queso natural o 2 onzas [56 gramos] de queso procesado).
- 3 onzas (85 gramos) porciones de cereales y otros granos, la mitad de estos preferentemente cereales enteros (1 onza = 1/3 de taza de cereal, 1/4 de taza de pasta o arroz y 1 rebanada de pan).
- 1 taza de fruta (fresca). Es mejor ofrecerle fruta entera que jugos.
- 1 taza de verduras (muy bien cocidas y cortadas en pequeños pedazos para evitar asfixia).
- 2 onzas (56 gramos) de proteínas (1 onza = 1 rebanada de carnes para sándwich, alrededor de 1/3 de la mitad de una pechuga de pollo, 1/4 de una lata de atún, 1/4 de una taza de frijoles cocidos o un huevo).
- 2 1/2 taza de agua o 1/2 taza jugo natural.