



# ALIMENTANDO A TU HIJOLA DE 1 AÑO

## CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### Deje que su hija elija cuánto comer

El apetito de los niños varía día a día. Después de 1 año, el crecimiento y el metabolismo se vuelven más lentos, así que no se preocupe si nota que su niño pequeño tiene menos hambre o no está tan interesado en cada comida.

### BEBIDAS SALUDABLES

Ofrezca agua entre comidas, en lugar de leche o jugo. La leche y el jugo pueden llenar a un niño y disminuir la cantidad de alimentos consumidos a la hora de las comidas. Su niño pequeño solo necesita hasta 16 onzas de leche y 4 onzas o menos de jugo en un día. Alrededor de los 12 meses es cuando su hijo debe hacer la transición del biberón a una taza abierta.

### HAZ LAS COMIDAS SEGURAS

Continúe preparando alimentos que sean seguros para su hijo, incluidos: picado o molido nueces enteras, verduras crudas cortadas en tiras finas o cocidas hasta que estén blandas, alimentos redondos y diminutos cortados por la mitad. Corte las salchichas en medias lunas delgadas, unte las mantequillas de nueces y semillas, en capas delgadas evite los alimentos pequeños y duros como las palomitas de maíz. Los niños siempre deben estar sentados y supervisados mientras.

### ENFOQUES PARA LA COMIDA DE LOS NIÑOS PEQUEÑOS

Ofrezca comidas pequeñas y frecuentes. Deje pasar de 2 a 3 horas entre las comidas y los bocadillos para que su hijo tenga hambre la próxima vez que coma. Si su hijo no muestra interés en las verduras, está bien "esconder" las verduras en los platos que le gustan, como espinacas mezcladas con macarrones con queso o calabacín triturado en panqueques. También asegúrese de mantener algunas verduras visibles para que se sientan cómodos explorando nuevas verduras.

# GUÍA DE ALIMENTACIÓN - Edad 1

Grupo alimenticio	Edad 1	Tamaños de las porciones
<b>Frutas:</b> concéntrese en frutas enteras	1 taza	1 taza del Grupo de las Frutas cuenta como: - 1 taza de fruta cruda, congelada o cocida/enlatada; o - ½ taza de frutas secas; o - 1 taza de jugo 100% de frutas
<b>Verduras:</b> Varíe sus verduras	¾ taza	1 taza del Grupo de Vegetales cuenta como: - 1 taza de vegetales crudos o cocidos/enlatados; - 2 tazas de hojas verdes para ensalada; - 1 taza de jugo 100% vegetal
<b>Granos:</b> haga que la mitad de sus cereales sean integrales	2 ¼ onzas	1 onza del Grupo de Granos cuenta como: - 1 rebanada de pan; - 1 onza de cereal listo para comer; - ½ taza de arroz, pasta o cereal cocido
<b>Alimentos proteinas:</b> Varíe su proteína	2 onzas	1 onza del grupo de alimentos proteicos cuenta como: - 1 onza de mariscos, carnes magras o aves; - 1 huevo; - 1 cucharada de mantequilla de maní; - ¼ taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos
<b>Lácteos:</b> Grasa entera para niños menores de 2 años	1 ¾ taza	1 taza del grupo de lácteos cuenta como: - 1 taza de leche de vaca o yogur; o - 1 taza de leche de vaca o yogur sin lactosa; o - 1 taza de leche de soja fortificada o yogur; o - 1½ onzas de queso natural