Comidas Familiares

- Necesito sentarme cuando como o bebo. Ponme en una silla alta o en un asiento elevado en la mesa con nuestra familia
- Pasemos tiempo de calidad juntos sin dispositivos electrónicos encendidos
- ¡No me des alimentos peligrosos para atragantarme, pero puedo comer la mayoría de los alimentos de nuestra familia!
- Sírveme bebidas en una taza (he superado la botella)
- La lactancia materna puede continuar todo el tiempo que ambos queramos. La lactancia materna es lo mismo que una porción de leche.

Mantenme seguro

- Vigilame mientras juego contigo
- Háblame, cántame y léeme para que pueda aprender nuevas palabras.
- Siempre mantenme en el asiento del auto cuando conducimos
- Mírame alrededor del agua y la piscina
- Asegúrate de ponerme protector solar cuando estemos afuera.

DAIRY COUNCIL OF AZ & NV

www.arizonamilk.org
www.nevadamilk.com

Tengo 1 año y estoy listo para la diversión!

Contenido cortesía de WIC Arizona.
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Intentando nuevos alimentos

- Me gusta copiarte para poder comer sano también.
- Déjame ver y oler una variedad de alimentos para que también me gusten
- Hago un desastre cuando como, pero ayuda con mi desarrollo, ¡así que pon una sábana o una cortina de baño debajo de mi silla para limpiar fácilmente!

Crecimiento y confianza

- Tu decides que alimentos ofrecerme, pero yo decido cuales probar y cuanto
- Ve mis señales de saciedad para saber cuándo terminé de comer
- Es posible que no coma todas las comidas o snacks todos los días... algunos días serán más que otros
- Sírveme alimentos que me gustan junto con alimentos nuevos... pídeme que toque y huela alimentos nuevos

Alimentos Para Ofrecer a Niños de 1 año

Ofréceme 3 comidas y 2-3 meriendas por día.

Lácteos:

- 4 onzas de leche entera
- 4 onzas de yogurt
- 4 onzas de requesón
- 1 rebanada de queso

Fruta :

- 1/4 taza de fruta fresca blanda, enlatada blanda o fruta congelada

Verduras:

- 1/4 taza de vegetales cocidos, en puré o picados

Granos:

- 1/4 a 1/2 rebanada de pan o tortilla de 6"
- 1/4 a 1/2 taza de cereal seco
- 1/4 taza de fideos, arroz o avena cocida

Proteína:

- 1 cucharada de carne picada, pollo, pavo o pescado
- 1/2 huevo
- 2 cucharadas de frijoles cocidos y machacados
- 1/2 cucharada de mantequilla de maní untada

Beneficios de los Lácteos

- Los productos lácteos proporcionan 7 de 14 nutrientes clave para el desarrollo temprano del cerebro
- Los productos lácteos proporcionan vitaminas y minerales para la formación de huesos
- Los productos lácteos proporcionan nutrientes, como parte de una dieta saludable, importante para la salud inmunológica
- Los productos lácteos tienen nutrientes clave que impulsan el crecimiento y el desarrollo

¡Trata de consumir 1 2/3 - 2 tazas/día de lácteos!