

Rutinas de alimentación

1 a 2 años

Debes suplir las necesidades de tu bebé en las porciones y horarios adecuados.



A partir de los 12 meses tu bebé puede consumir los mismos alimentos que el resto de la familia.



No debes adicionar sal ni azúcar a los alimentos de tu bebé



Incluye diariamente en las comidas una porción de alimentos de origen animal.



Por tu salud y la de tu bebé, no consuman comidas rápidas, productos de paquete, ni gaseosas.

Desayuno

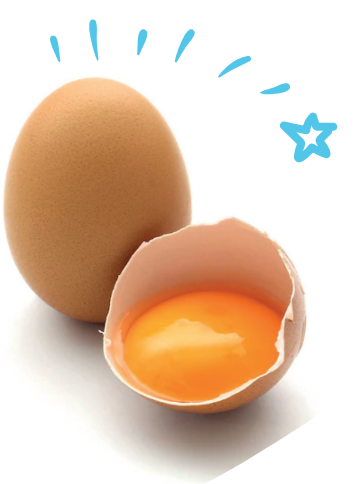
Almuerzo

Cena

Ofrece a tu bebé al menos 3 comidas diarias.

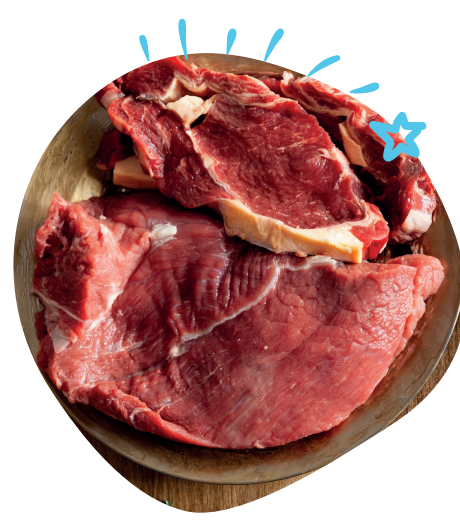
Cada comida principal es de 1 taza o plato (8 Onzas).

1 o 2 refrigerios de acuerdo al apetito de tu bebé.



Huevos

Puedes ofrecerlo en todas las presentaciones (Frito, revuelto etc)



Carnes

En trozos pequeños



Pescados:

Sin espinas, deshuesados



Leche de vaca

Hervida o pasteurizada



Productos lácteos

Queso en trozos pequeños. Sin adición de azúcar

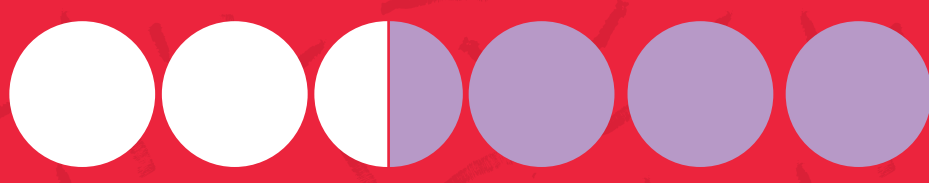


Se puede utilizar aceite vegetal y mantequilla de vaca.

¡Día a día el gasto energético y la alimentación de tu bebé se transforman!



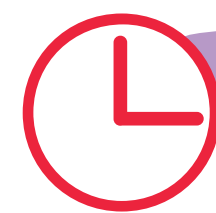
En esta etapa la leche materna aporta el 38% de la energía que necesita tu bebé, por lo que la alimentación complementaria es necesaria para aportar la energía faltante.



38% Energía de la leche materna

62% Energía alimentos complementarios.

ACTIVIDAD FÍSICA



30-60 min

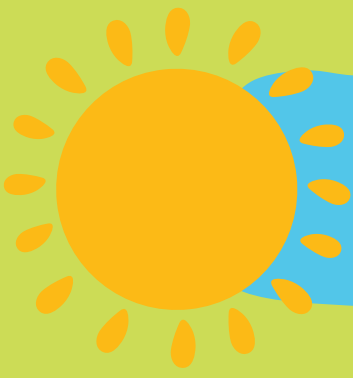
- Natación, marcha y manipulación de juguetes.
- Juegos con estructuras blandas y obstáculos.



HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS

Tu bebé debe dormir en forma habitual de 11 a 14 horas cada día (incluyendo siestas).

Consumo de agua en niños



Climas cálidos

800 a 1,200 ml/día
4 a 6 vasos al día



Climas templados

400 a 600 ml/día.
2 a 3 vasos al día.

Dra. Yira Torres.
Pediatra