

# Alimentando A Su Hijo Después De Su Primer Cumpleaños

Educación Nutritiva Basada en las Guías 2020-2025 del Nuevo Capítulo de Nutrición Infantil y Niños

## Escoge Alimentos Ricos en Nutrientes de Cada Grupo:



### Frutas

- Completamente fresco, congelado, enlatado en jugo 100% de fruta y frutas secas
- **Ejemplos:** manzanas, peras, naranjas, toronja, bayas (ej. arándanos, frambuesas, fresas), bananas, melones, melocotones, ciruelas, pasas, papaya, granado
- Promueve frutas frescas y limita jugo de fruta a 4 onzas por día

### Lácteos

- Toda leche líquida, en polvo o evaporada (incluyendo libre de lácteos o reducida y productos de soya fortificados)
- **Ejemplos:** leche, Suero de leche (buttermilk), yogur, kefir, yogur congelado, helado, queso
- Limitar crema, crema agria, y queso crema

### Proteína

- **Carnes, Aves, Huevos:** res, cabra, cordero, cerdo, pollo, pato, ganso, pavo, carne de organos, huevos de gallinas y otros pajaros
- **Mariscos:** anchoas, lubina negra, almejas, bacalao, cangrejo, platija, eglefino, langosta, ostra, salmon, sardina, vieira, camarón, calamar, tuna claro | \*Evita mariscos alto en mercurio
- **Nueces, Semillas, Soya:** Fruto seco, mani, mantequilla de nueces, semillas, mantequilla de semilla, tofu, tempeh, proteína de soya, concentrado de soya

Seguir una dieta saludable desde el principio es importante para mantener un crecimiento adecuado, requisitos nutricionales y reducir el riesgo de enfermedad crónicas.

Puedes ayudar a tu hijo/a establecer hábitos saludables al motivarlos a comer una amplia variedad de comidas altamente nutritiva de cada uno de los grupos de alimento. Puedes empezar por reemplazando las comidas menos saludables por comidas altamente nutritivas.

### Vegetales

- **Verduras Verde Oscuro:** brocoli, bok choy, berza, cole rizada, hojas de mostaza, espinaca
- **Vegetales rojos y naranjas:** zanahoria, calabaza, pimientos morrones, batata, tomates
- **Habichuelas, Guisantes, Lentejas:** habichuelas negras, garbanzos, edamame, frijoles, lentejas, guisantes, frijoles pintos
- **Verduras Feculentas:** platano, patatas blancas, maíz, ñame, yucca, castaña de agua
- **Otros vegetales:** aguacate, esparrago, remolacha, coles de brusela, coliflor, judías verdes, berenjena, pepino, nabos, algas marinas

### Granos

- **Granos enteros:** arroz integral, avena, quínoa, cereales/galletas integrales, pan de centeno, cebada (no refinado), harina de maíz integral, pan integral
- **Granos refinados:** arroz blanco, pan blanco, cereales/galletas blancas, pasta, crema de trigo/arroz, sémola de maíz
- Promueve granos integrales, limita granos refinados

#### Componentes de la Dieta para LIMITAR:



- Carnes procesadas (ej. Fiambres)
- Alimentos con alto contenido de sodio
- Alimentos con azúcar añadido
- Jugo 100% de fruta, aunque no tenga azúcar añadida



#### Componentes de la Dieta para EVITAR:

- Bebidas azucaradas (ej., soda, jugos, bebidas deportivas)
- Bebidas con cafeína
- Bebidas alcohólicas
- Mariscos con alto contenido de mercurio
- Nueces individuales o otras comidas con alto riesgo de ahogarse