

Que momento tan emocionante para tu bebé y para ti. A medida que tu bebé se acerca a su primer cumpleaños, está aprendiendo y dominando muchas habilidades y destrezas. En muchos sentidos, se parece mucho a un niño mayor. Aunque se está moviendo en esa dirección, queremos hablar sobre algunas necesidades únicas del niño de 12 meses.

Para empezar, un patrón de alimentación saludable debes incluir una variedad de alimentos ricos en calcio, vitaminas A, C y D y hierro. Esta variedad de alimentos proporcionará las vitaminas y minerales que tu niño necesita para prosperar.

Cubos de aprendizaje: Alimentos con alto contenido de ...



Vitamina C	Vitamina A	Hierro
Albaricoque	Brócoli	Fuentes animales: carne de res, cerdo, cordero, ternera
Brócoli	Zanahorias	Pollo / pavo, especial- mente aves de corral de carne oscura
Melón	Calabaza	Fuentes vegetales: Verduras de hojas verde oscuro
Toronja	Vegetales mixtos	Cereal fortificado con hierro
Naranja	Espinaca	Frijoles, legumbres, lentejas, tofu
Espinaca	Calabacín amarillo	Fresas

Combinar alimentos ricos en hierro con alimentos ricos en vitamina C ayuda a tu bebé a absorber mejor el hierro.






Otra pregunta que puede surgir en este momento es “¿qué debería estar bebiendo mi bebé?” Los pediatras y los profesionales de la salud alientan a los padres a continuar con la leche materna o la fórmula infantil hasta cumplir al menos 1 año. A la edad de 12 meses, tu bebé probablemente esté listo para la leche de vaca y debe ser leche ENTERA. ¿Por qué es importante la leche entera? La grasa de la leche entera es esencial para el desarrollo correcto del sistema nervioso de tu bebé. Tu bebé todavía no engorda mucho por medio de otros alimentos en su dieta, y la grasa es necesaria para una buena salud. A menos que su pediatra diga lo contrario, querrás continuar con la leche entera hasta que tu niño tenga 2 años. Después de eso, una leche baja en grasa será una buena opción. La leche entera también es una gran fuente de calcio, vitamina D y proteínas.

Puedes notar que el apetito de tu niño quizás no sea tan grande como lo era entre los 8 y los 9 meses de edad, o puedes notar que tu niño tiene más hambre a la hora de las comidas y los bocadillos que antes. Los bebés tienen períodos de crecimiento acelerados y estarán hambrientos y quieren energía para apoyar

su crecimiento. Es posible que tu bebé ya esté caminando o gateando rápidamente de aquí para allá. Todo ese ejercicio necesita energía. Entonces, ¿cuánto debes alimentar a tu bebé?

Aquí hay un patrón de comida diario de muestra para tu bebé de 12 meses:

<p>¿Qué incluye un desayuno?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche (4 fl oz o ½ taza) • Vegetales, Frutas o ambos (¼ taza) • Granos (½ oz eq) • A veces en el desayuno servimos carne/ sustituto de carne (como huevos, yogur u otros alimentos) en vez de granos.
<p>¿Qué incluye un almuerzo o cena?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche (4 fl oz o ½ taza) • Carnes/Sustitutos de carne (1 oz eq) • Vegetales (¼ taza) • Frutas (¼ taza) • Granos (½ oz eq)
<p>¿Qué incluye una merienda o refrigerio? Elija 2:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche (4 fl oz o ½ taza) • Carnes/Sustitutos de carne (½ oz eq) • Vegetales (½ taza) • Frutas (½ taza) • Granos (½ oz eq)

fl oz = onzas fluidas; oz = onzas; oz eq = equivalente en onzas

Los equivalentes en onzas son una forma de medir las cantidades de alimentos. ¿Qué cuenta como equivalente a una onza (oz-equiv) de granos? En general, 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal listo para comer o ½ taza de arroz cocido, pasta cocida o cereal cocido puede considerarse equivalente a 1 onza del grupo de los granos.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.bookstore.ksre.ksu.edu

La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión.

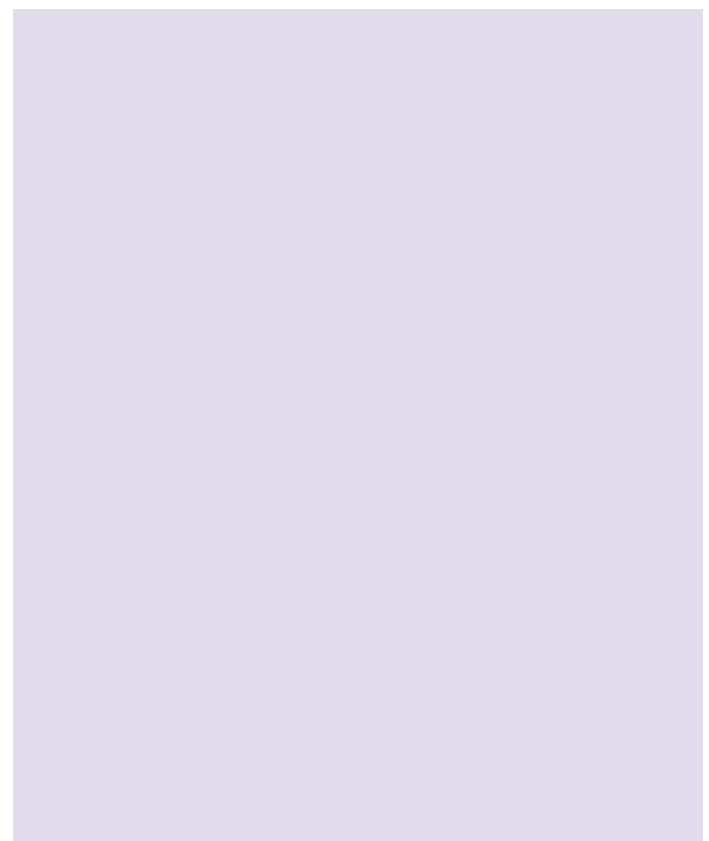
El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, dé crédito a Sandy Procter, Ph.D, RD / LD, y Lisa Martin, MPH, RD / LD, *Alimentando al más pequeño: 12 meses*, Universidad Estatal de Kansas, agosto de 2021.

Deja que esto sirva como una guía: No todos los días encajarán perfectamente en este patrón, pero las cantidades y la variedad descritas aquí son importantes para el crecimiento y la salud del bebé.

Para más información

<https://www.fns.usda.gov/tn/mealtimes-toddlers-family-handout>

https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/Mealtime_with_Toddlers_Family_handoutsSP.pdf



Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.