

DE 1 A 5 AÑOS

12 MESES

La erupción dentaria y madurez de las funciones bucales permiten comenzar una alimentación de mayor consistencia. El primer paso es moler la comida con tenedor y luego picarla en trozos blandos. Se recomienda incorporar comidas principales durante el día, es decir, desayuno, almuerzo y cena, se puede agregar una colación a media mañana solo si la pauta alimentaria va a tener un atraso mayor a 4 horas.

ALIMENTACIÓN SÓLIDA

Se recomienda:

- Ofrecer ensalada y verduras en los tiempos de almuerzo y cena (desde los 12 meses)
 - Preferir frutas frescas para el postre
 - Agua para la sed
 - Pescado al menos 1 vez a la semana
 - Legumbres 2 veces por semana



2008 6 6 S

Una vez que el niño crezca, puede comer de manera autónoma. Sin embargo, es vital el apoyo de los padres para complementar su desarrollo personal. Acciones que facilitan la obtención de un patrón alimentario saludable:

PARA TODOS

- Ofrecer nuevos alimentos en pequeñas cantidades
- Comer alimentos trozados para así propiciar la independencia del niño/a
- Dar alimentos varias al día para estimular el apetito
- Ofrecer los mismos alimentos que reciben los otros integrantes de la familia
 - Comer en un ambiente familiar y tranquilo
 - Evitar ingestas de alimentos frente a televisor, teléfono o dispositivo visual que afecte en su alimentación



6666666

Para mantener un peso saludable:

- -Realizar actividad física
- -Evitar dulces y bebidas
- -Evita frituras y alimentos con grasa
- -Come 5 veces verduras y frutas frescas, de diferente color cada día





