



Indicación Alimentación

Menores de 1 año y 1 a 2 años

Indicación de alimentación en menores de 1 año

Mamaderas:

Fórmula Láctea	Cantidad de agua	Medidas de Leche	Cereal	Azúcar	Horario

Comidas:

- Edad:
- Horario:
- Cantidad:

Preparación de la comida

En una cacerola con $\frac{1}{2}$ litro de agua fría coloque:

- **Verduras:** usar 3 tipos de verduras como: 2 hojas de acelga o espinaca, $\frac{1}{2}$ zanahoria chica, 1 trozo pequeño de zapallo italiano o amarilla, 5 unidades de porotos verdes.
- **Carnes:** 1 cucharada de pollo, carne de vacuno o pavo, sin grasa molido o licuado
- **Cereales:** 1 cucharada de arroz, fideos, quaker, sémola o 1 papa chica (del porte de un huevo)

Hervir durante 20 a 25 minutos, agregando las verduras al final de la cocción. Una vez cocido y colado, pase todo por cedazo o licuadora. La comida debe quedar como puré.

Antes de servir agregar 1 cucharadita de aceite crudo.

No agregar sal.

Preparación Postre: Puré de frutas

Se puede utilizar cualquier fruta: plátano, manzana, pera, membrillo, durazno, damascos, kiwi, pepino dulce.

Crudas, maduras preparadas como puré, molidas, ralladas, sin pepas y/o hilachas.

Se puede agregar jugos de naranja, mandarina, limón. Comenzar con una cucharadita hasta llegar a la cantidad indicada.

No agregar miel, azúcar, mermeladas ni cereales.

Recuerda:

- A los 8 meses incorporar **pescado y legumbres**
- A los 10 meses incorporar **huevo**

Después de cada comida realizar aseo bucal con lavado de dientes

Indicación de alimentación para niños de 1 a 2 años

Alimento	Frecuencia	Cantidad	Porción
Lácteos semi-descremados	Diaria	3 veces al día	1 taza de leche semidescremada 1 yogurt light 1 rebanada de queso blanco 1 trozo de quesillo 1 lámina de queso amarillo
Vegetales	Diaria	2 veces al día (en almuerzo y cena)	$\frac{1}{2}$ taza de acelga espina, betarraga o zanahoria, porotos verdes, etc
Cereales	Diaria	2 veces al día (en almuerzo y cena o desayuno y once)	$\frac{1}{2}$ taza de arroz, fideos, papas, etc $\frac{1}{2}$ porción de pan 3,5 medidas de cereal instantáneo para agregar a la leche
Carnes	2 veces/sem	Una presa chica de vacuno, pollo, pavo, pescado	
Legumbres	1-2 veces/sem	$\frac{3}{4}$ taza de legumbres	
Huevo	1-2 veces/sem	1 huevo	
Aceite	Diaria	1 vez día	2 cucharaditas de aceite vegetal crudo 1 cucharadita de palta
Fruta	Diaria	2 veces al día	1 unidad de manzana, naranja, platano, etc 1 rebanada de melón
Agua	Diaria	4-5 veces al día	1 taza de agua

Recuerda:

- Preparar los alimentos con una mayor consistencia (puré semi-molido o picados)
- Puedes incorporar la miel con precaución y en pequeñas cantidades
- Evitar el uso de azúcar y golosinas hasta después de los 2 años
- Evitar el uso de nueces y maní hasta después de los 4 años
- Despues de cada comida realizar aseo bucal con lavado de dientes



Endikasyon Alimantasyon Miné de 1 an ; 1 a 2 zan

Endikasyon Alimantasyon nan miné de 1 ane

Bibon:

Fòmil laktye	kantite dlo	Mezi lèt	Sereal	Zik	Horè

Manje:

- Laj
- Orè
- Kantite

Preparasyon manje a:

Nan yon kaswòl ak $\frac{1}{2}$ lit dlo frèt mete:

- Legim:** Itilize twa tip de legim kóm:
2 fèy epina $\frac{1}{2}$ kawót piti, yon ti mòzo jourou italien, oubyen jòn 5 gress gous pwatann (vét).
- Vyand:** 1 kiyè poul, vaynd bék oubyen kodén, san grés moulen oubyen blonde.
- Sereal:** yon kiyè diri, vèmisèl, quaker, semola, pòm de tè piti (menm gwosè ak yon ze) bouyi l'pandan 20 ak 30 minit, mete legim yo dènye nêt pandan lap fin kwit. Lé li fin kwit epi koule, pase tout nan blenndé. Manje a dwe rete tankou yon pire. Avan ou bouyi l mete yon kiyé lwil kri.

Pa mete sèl.

Preparasyon Desè: Pire Fwi

Ou kapab itilize nenpòt fwi: fig, pòm, "poire" durazno, abriko, kiwi, pepen dous. Kri, mi prepare yo tankou pire, moulen yo, graje yo san ti gress yo. Ou ka ajoute ji zoranj, mandarin sitwon. Kòmanse ak yon kiyé jiskaske w rive nan kantite endike a.

Pa ajoute myèl, sik, konfiti, niereal.

Sonje:

- A 18 mwa, enkòpore pwason ak pwa.
- A 10 mwa enkòpore ze.

Aprè chak manje lave bouch li ak dan li yo.

Endikasyon de Alimantasyon pou timoun de 1 a 2 ane

Aliman	Chak kilè	Kantite	Pòson
Pwodwi letye semidecreme		Chak jou	3 fwa pa jou 1 tas lèt semidekre 1 yogout light 1 Tranch fwomaj blan 1 Mòzò fwomaj 1 Lèz fwomaj jon
Vejetal		Chak jou	2 fwa pa jou (Nan manje midi ak soupe) $\frac{1}{2}$ tas epina, oswa betrav, kawot, pwa vèt, elatrie
Sereal		Chak jou	2 fwa pa jou (Nan manje midi oswa nan soupe oswa dejene) $\frac{1}{2}$ Tas diri, espagueti, pò de tè, elatrie $\frac{1}{2}$ posyon pen 3,5 mezi cereal enstantane pou ajoute lèt.
Vyand		2 fwa /sem	Yon ti kras piti vyand bék, poul, kodenn, pwason.
Legim		1-2 fwa/sem	$\frac{3}{4}$ Tas legim
Ze		1-2 fwa/sem	1 Ze
Lwil		Chak jou	1 fwa pa jou 2 kiyé lwil vejetal kri 1 kiyé zaboka
Fwi		Chak jou	2 fwa pa jou 1 Pòm, zoranj, fig etc 1 Tranj melon
Dlo		Chak jou	4-5 fwa pa jou 1 tas dlo

Sonje:

- Prepare manje yo ak anpil konsistans(pire moulen a demi oswa rache)
- Ou Kapab enkòpore myèl avèk anpil prekosyon epi nan yon kantite tou piti.
- Evite itilize zik jiskaske li genyen 2 ane
- Evite itilize nwa(fwi sèch) ak pistach jiskaske li genyen 4 ane
- Aprè chak manje lave bouch li ak dan li yo.