

Alimentando a nuestro menor

12 meses de edad



¡Qué época tan emocionante para su bebé y usted! Mientras que se acerque el momento en que su bebé celebrará su primer cumpleaños, él está demostrando muchas destrezas y habilidades que está aprendiendo y dominando. En muchas maneras, se parece ser niño más maduro. Aunque sí está haciéndose mayor, nosotros queremos hablar de unas necesidades que son únicas en el niño de doce meses de edad.

Primero, su bebé todavía requiere la nutrición excelente de que le provee el cereal infantil fortificado con hierro, y la necesita más o menos hasta la edad de 18 meses. Existen muchos tipos y sabores de cereal infantil, de manera que el bebé disfrute de la variedad. El hierro contenido en este cereal se asimila más fácilmente por el organismo de su bebé, y es tan importante para prevenir la anemia.

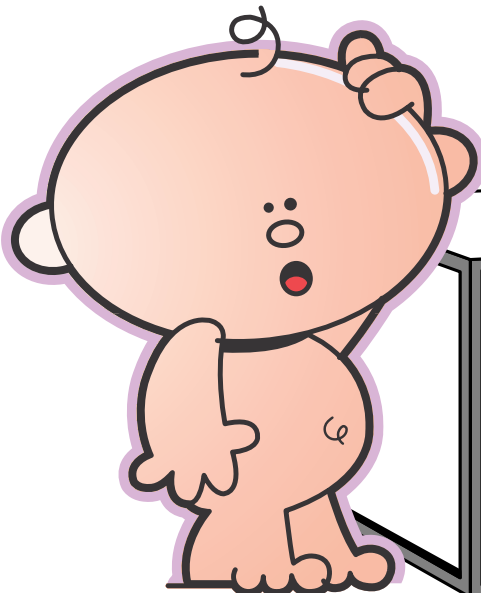
Otra pregunta que se hace en este momento es "qué debe estar bebiendo mi bebé?" La Mayoría de los pediatras y profesionales que trabajan para la salud fomentan que los padres sigan dando la leche materna o la fórmula infantil hasta la edad de un año. A la edad de 12 meses, es probable que su bebé esté preparado para beber leche de vaca, y debe ser leche **cremada**. ¿Por qué es importante que sea la leche

cremada? La grasa en la leche cremada es esencial para que el sistema nervioso de su bebé se desarrolle apropiadamente. Su bebé todavía no se provee de mucha grasa de las otras comidas en su dieta, y la grasa es esencial para que se mantenga bien saludable. Querrá continuar dándole la leche cremada hasta que su niño cumpla la edad de dos años. Después, estará bien escoger una leche con menos grasa.

Quizás observará que su niño no tiene tanto hambre como tuvo a la edad de ocho o nueve meses, o sea ¡que tenga más hambre que antes a las horas de comer y merendar! Los bebés crecen con más rapidez a veces, y van a tener hambre porque es necesario que se aprovisionen de la energía suficiente para mantener su crecimiento. Es probable que su bebé ya camine, o gatee con rapidez de aquí y de allá. Es necesario que todo ese ejercicio se aprovisione de "combustible". Por eso, ¿cuánto le da de comer a su bebé?

Por lo menos, el bebé debe tomar estas cantidades

Leche	16-24 onzas
Frutas y legumbres	5 porciones de 1-2 cucharas cada uno - fuente de vitamina C: 3 onzas diarias; - fuente de vitamina A: 3 veces la semana
Panes y cereales	4-6 porciones diarias, cada uno más o menos 1/4 de la porción para un adulto
Carnes, Aves, Pescado, Huevos y Frijoles	2 porciones diarias, cada uno más o menos de 1/2 onza



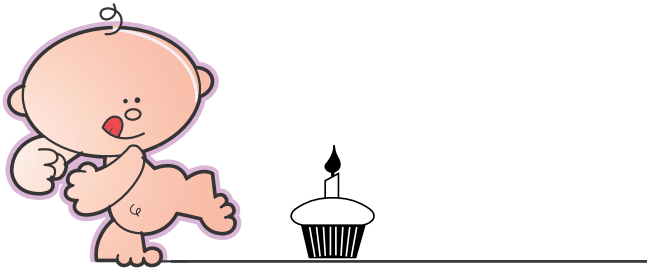
Un año

- disminuya el uso del biberón o del pecho
- aumente el alimentarse por sí mismo y el beber de una taza

cada día:

Todo esto sólo le sirve como guía — no va a ser siempre lo mismo todos los días, pero las cantidades y la variedad descritos aquí son importantes para que el bebé crezca y se mantenga saludable. Mire los “cubos para construir” de este mes para enterarse de buenas comidas fuentes de vitaminas A y C.

Buen provecho, y ¡qué le vaya bien el alimentar a su menor!



CUBOS PARA CONSTRUIR

Las comidas altas en...



jugo infantil
fortificado
con vitamina C
naranjas, jugo de
naranja
melón
fresas
toronja
espinaca



albaricoques
zanahorias
cidracayote amarillo
calabaza
batatas
brocolí
espinaca
vegetales mixtos

Reference:

Satter, E. *Child of mine: Feeding with love and good sense.* (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.

Food Processor (Version 8.0). (2002). ESHA Research, Salem OR.

Dietz, W.H. & Stern, L. (Eds.) *American Academy of Pediatrics. Guide to your child's nutrition.* (1999). New York: Villard.

Duyff, R.L. *American Dietetic Association. Complete food and nutrition guide (2nd ed.)* (2002). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/12

August 2003

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.