

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 |
|----------------|------------------|------------------|--------|--------|---------|
| | | | | | |

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.

Comidas:

- Edad:
- Horario:
- Cantidad:

Preparación de la comida

En una cacerola con ½ litro de agua fría coloque:

- **Verduras:** usar 3 tipos de verduras como: 2 hojas de acelga o espinaca, ½ 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)

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 queso, 1 lámina de queso amarillo |
| Vegetales | Diaria | 2 veces al día (en almuerzo y cena) | ½ taza de acelga espinaca, betarraga o zanahoria, porotos verdes, etc |
| Cereales | Diaria | 2 veces al día (en almuerzo y cena o desayuno y once) | ½ taza de arroz, fideos, papas, etc, ½ 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 | ¾ 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
- Después de cada comida realizar aseo bucal con lavado de dientes

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 ½ lit dlo frèt mete:

- **Legim:** Itilize twa tip de legim kòm: 2 féy epina ½ kawót piti, yon ti mòzo joumou italyen, oubyen jòn 5 grenn gous pwatann (vét).
- **Vyand:** 1 kiyè poul, vaynd bèf oubyen kodén, san grés moulen oubyen blende.

- **Sereal:** yon kiyè diri, vèmisèl, quaker, semola, pòm de tè piti (menm gwozè ak yon ze) bouyi l'pandan 20 ak 30 minit, mete legim yo dènye nèt pandan lap fin kwit. Lé li fin kwit epi koule, pase tout nan blenné. Manje a dwe rete tankou yon pire. Avan ou bouyi l mete yon kiyè 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, grajé yo san ti grenn yo.

Ou ka ajoute ji zoranj, mandarin sitwon. Kòmmanse ak yon kiyè jiskaske w rive nan kantite endike a.

Pa ajoute myèl, sik, konfiti, ni sereal.

Sonje:

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

Après chak manje lave bouch li ak dan li yo.

Endikasyon de Alimantasyon pou timoun de 1 a 2 ane

| Aliman | Chak kilè | Kantite | Pòsyon |
|--|-------------|--|--|
| Pwodwi letye semidecreme  | Chak jou | 3 fwa pa jou | 1 tas lèt semidekre , 1 yogout light 1 Tranch fwomaj blan, 1 Mòzo fwomaj 1 Lèz fwomaj jon |
| Vejetal  | Chak jou | 2 fwa pa jou (Nan manje midi ak soupe) | ½ tas epina, oswa betrav, kawot, pwa vèt, elatrie |
| Sereal  | Chak jou | 2 fwa pa jou (Nan manje midi oswa nan soupe oswa dejene) | ½ Tas diri, espagueti, pò de tè, elatrie ½ posyon pen 3,5 mezi sereal enstantane pou ajoute lèt. |
| Vyand  | 2 fwa /sem | Yon ti kras piti vyand bèf, poul, kodenn, pwason. | |
| Legim  | 1-2 fwa/sem | ¾ Tas legim | |
| Ze  | 1-2 fwa/sem | 1 Ze | |
| Lwil  | Chak jou | 1 fwa pa jou | 2 kiyè lwil vejetal kri 1 kiyè 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
- Après chak manje lave bouch li ak dan li yo.

Autora:

Doctora Paulina Cárcamo
Coordinadora del Programa de Migración e Interculturalidad de la Fundación Patronato Madre-Hijo

Endikasyon Alimantasyon Miné de 1 an ; 1 a 2 zan

