

# La alimentación en niños de 13 a 18 meses

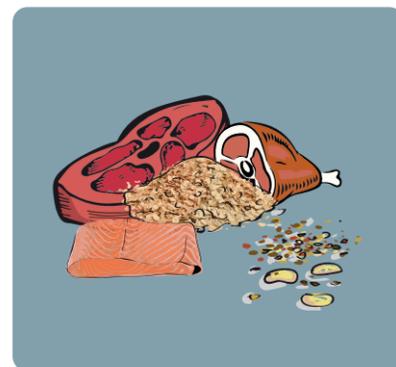


1 Ofrécele alimentos de diferentes formas y colores, y en presentaciones atractivas. Pídele su opinión y deja que escoja entre algunas opciones saludables y nutritivas. Si debes alimentarlo fuera del hogar, elige alimentos fáciles de empacar.

2 Brinda alimentos que proporcionen energía como panes y cereales integrales, galletas sin relleno, frutas secas y pasas. Estas últimas si no ha tenido con deposiciones continuas.

3 Trata de darle una alimentación balanceada, que contenga alimentos frescos y variados. Recuerda que las grasas y los azúcares deben ofrecerse en menor cantidad.

4 Incluye en la alimentación diaria carnes rojas, pollo, pescado, leche, productos lácteos, leguminosas como el frijol, lentejas y garbanzos. Éstos aportan proteínas, y son denominados nutrientes **CONSTRUCTORES** porque ayudan a formar y reparar los huesos, dientes y músculos; procesos muy acelerados en esta edad.

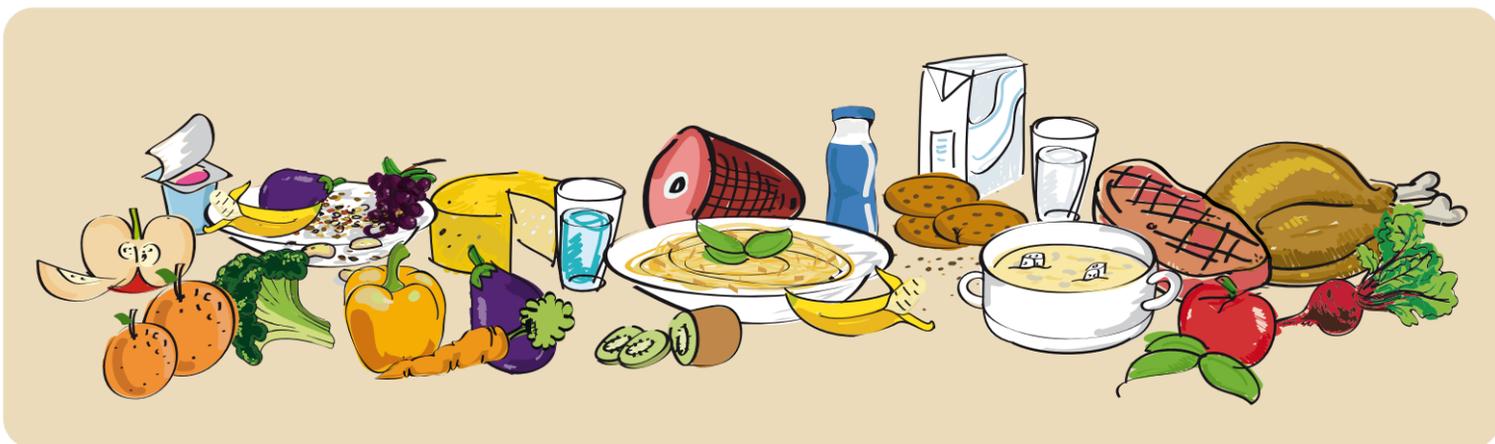


5 Si quieres darle yogurt, elije uno con sabor natural y agrégale una fruta para darle sabor. De esta forma disminuyes las calorías y los sabores artificiales.

6 Elije las compotas preparadas en casa, de esta forma puedes reducir el contenido de sal, grasa y azúcar.

7 Recuerda que los bebés aprenden por imitación. Al momento de tomar los alimentos reúnete en familia y permite que el niño te vea utilizando los cubiertos. Aunque al principio quiera usar sus manos, con el tiempo aprenderá a manejar los utensilios.

8 En esta etapa, la alimentación debe tener una amplia variedad en sabor, textura y temperatura.



**primes@**  
de un futuro mejor

Un proyecto realizado por:

