

2.3. Alimentación de 1 a 2 años

Cuando su hija o hijo cumpla un año, continúe con la lactancia. Además, puede darle todos los alimentos que come la familia. La alimentación debe ser blanda y en trocitos, y debe incluir verduras y frutas todos los días.

A esta edad, la niña o niño tiene que recibir las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y merienda, y se le puede dar una o dos colaciones (refrigerios nutritivos) entre las comidas.



PRÁCTICAS
ADECUADAS

Ofrezca a la niña o niño frutas, pan, queso o yogur como colaciones (refrigerios).



Evite darle caramelos, papas fritas, sopas artificiales y gaseosas como colación, ya que disminuyen el apetito. Además, pueden causar problemas de sobrepeso, obesidad y caries dentales.

Comparta el tiempo de alimentación de su hija o hijo con el resto de la familia, en el momento en que todos comen.



Aporte más hierro a la dieta de la niña o niño



CENTRO
DE SALUD

Continúe dando el suplemento de micronutrientes hasta que su hija o hijo cumpla cinco años.

Ofrezca a la niña o niño alimentos que aporten hierro, como las carnes y los granos secos. Para que absorba mejor el hierro, dele jugo de frutas ácidas, como tomate de árbol, naranja y limonada, luego de consumir los alimentos.



MENÚ 1 · COMIDA 1

Pollo, arroz y lenteja



MANTENER
LACTANCIA



LAVAR
LAS MANOS



LAVAR LOS
ALIMENTOS



Tiempo de preparación:
20 minutos



Ingredientes:

- 2 cucharadas de pollo cortado en trozos pequeños.
- 3 cucharadas de arroz.
- 2 cucharadas de lenteja.
- Medio mango mediano cortado en trozos pequeños.

Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar el pollo, el arroz y la lenteja.
2. Escurrir en un cernidor.
3. Cortar el pollo en trozos muy pequeños.
4. Servir en su plato y con su cuchara.
5. Cortar el mango y servir en una taza.

Postre de galletas

Servir tres galletas sin relleno.



MENÚ 1 · COMIDA 2

Yuca, pescado y garbanzo, acompañados de jugo de guayaba y pan



MANTENER
LACTANCIA



LAVAR
LAS MANOS



LAVAR LOS
ALIMENTOS



Tiempo de preparación:
20 minutos



Ingredientes:

- Media taza de yuca.
- 4 cucharadas de pescado cortado en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de garbanzo seco.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).
- 1 guayaba.
- Media rebanada de pan integral.

Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar la yuca y el garbanzo.
2. Cocinar el pescado en una sartén, con poca agua, por cinco minutos.
3. Cortar el pescado, con mucho cuidado para no dejar ningún hueso. Cortar el garbanzo por la mitad y la yuca en trozos muy pequeños.
4. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
5. Servir en su plato y con su cuchara.
6. Licuar la guayaba con poca agua, cernir y servir en un vaso pequeño. Acompañar con una rebanada de pan cortada en pedazos pequeños.

Postre de mandarina

Servir una mandarina pelada.



MENÚ 1 · COMIDA 3

Fideo, lenteja y carne



MANTENER
LACTANCIA



LAVAR
LAS MANOS



LAVAR LOS
ALIMENTOS



Tiempo de preparación:
20 minutos



Ingredientes:

- Una cucharada y media de fideo.
- Una cucharada y media de lenteja.
- Dos cucharadas y media de carne de res cortada en trozos pequeños.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar la carne.
2. Cocinar la lenteja y el fideo por separado, hasta que se suavicen todos los alimentos. Escurrir en un cernidor.
3. Cortar la carne en trozos muy pequeños.
4. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
5. Servir en su plato y con su cuchara.

Postre de frutillas

Cortar en trozos pequeños
media taza de frutillas.





MANTENER
LACTANCIA



LAVAR
LAS MANOS



LAVAR LOS
ALIMENTOS

MENÚ 2 · COMIDA 1



Tiempo de preparación:
20 minutos

Carne, choclo, vainita, zanahoria y arroz, con jugo de maracuyá

Ingredientes:

- 2 cucharadas de carne cortada en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de choclo, vainita y zanahoria.
- 2 cucharadas de arroz.
- Una cuarta parte de un aguacate.
- 1 maracuyá.

Postre de uvas: Servir cuatro uvas medianas.

Preparación:

1. Cocinar la carne en una sartén, con poca agua.
2. En una olla con agua, cocinar el choclo, las vainitas y la zanahoria, hasta que se suavicen. Escurrir en un cernidor.
3. En otra olla con agua, cocinar el arroz.
4. Cortar la carne, las vainitas y la zanahoria en trozos muy pequeños.
5. Servir en su plato y con su cuchara, acompañado del aguacate cortado en trozos muy pequeños.
6. Licuar el maracuyá con poca agua, cernir y servir en un vaso pequeño.

MENÚ 2 · COMIDA 2



Tiempo de preparación:
20 minutos

Pescado, plátano verde, pepinillo, con jugo de tomate de árbol

Ingredientes:

- 3 cucharadas de pescado cortado en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de plátano verde cortado en trozos pequeños.
- 1 tomate de árbol.
- Una cucharada y media de pepinillo cortado en trozos pequeños.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

Postre de babaco: Cortar en trozos pequeños media taza babaco.

Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar el plátano verde.
2. Cocinar el pescado en una sartén, con poca agua, por cinco minutos. Escurrir en un cernidor.
3. Cortar el pescado y el plátano verde en trozos muy pequeños. Cortar el pepinillo y agregar un poco de limón y sal si gusta.
4. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
5. Servir en su plato y con su cuchara.
6. Pelar y licuar el tomate de árbol con poca agua. Cernir y servir en un vaso pequeño.

MENÚ 2 · COMIDA 3



Tiempo de preparación:
30 minutos

Pollo y papa

Ingredientes:

- 3 cucharadas de papas cortadas en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de pollo cortado en trozos pequeños.

Postre de claudia: Servir una claudia mediana.

Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar las papas.
2. Cocinar el pollo en una sartén, con poca agua, por cinco minutos. Escurrir en un cernidor.
3. Cortar el pollo y las papas en trozos muy pequeños.
4. Servir en su plato y con su cuchara.