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.





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



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

CENTRO DE SALUD

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











LACTANCIA

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



LACTANCIA







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:

- 2. Cocinar el pescado en una sartén, con poca agua,
- 4. Poner media cucharadita de aceite sobre



Servir una mandarina pelada.





MENÚ 1 · COMIDA 3

Fideo, lenteja y carne













Ingredientes:

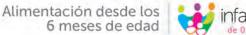
Preparación:

- 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.













MENÚ 2 - COMIDA 1

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 aquacate.
- 1 maracuyá.

Postre de uvas: Servir cuatro uvas medianas.



Preparación:

- 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.
- 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.
- Licuar el maracuyá con poca agua, cernir y servir en un vaso pequeño.

MENÚ 2 COMIDA 2

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).

Tiempo de preparación: 20 minutos

Preparación:

- 1. En una olla con agua, cocinar el plátano verde.
- Cocinar el pescado en una sartén, con poca agua, por cinco minutos. Escurrir en un cernidor.
- 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.
- 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.

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

MENÚ 2 · COMIDA 3

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.
- Cocinar el pollo en una sartén, con poca agua, por cinco minutos. Escurrir en un cernidor.
- Cortar el pollo y las papas en trozos muy pequeños.
- Servir en su plato y con su cuchara.