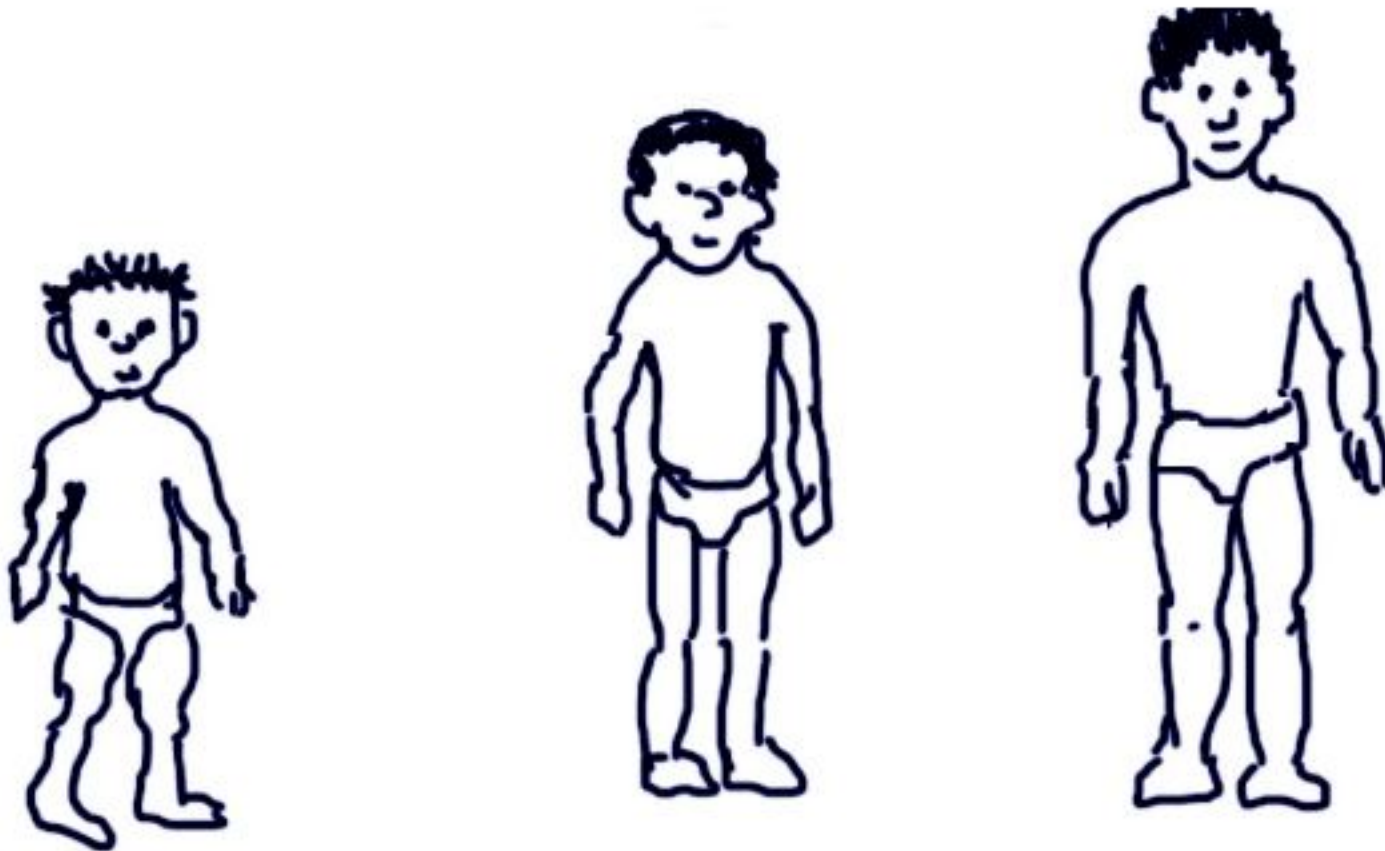
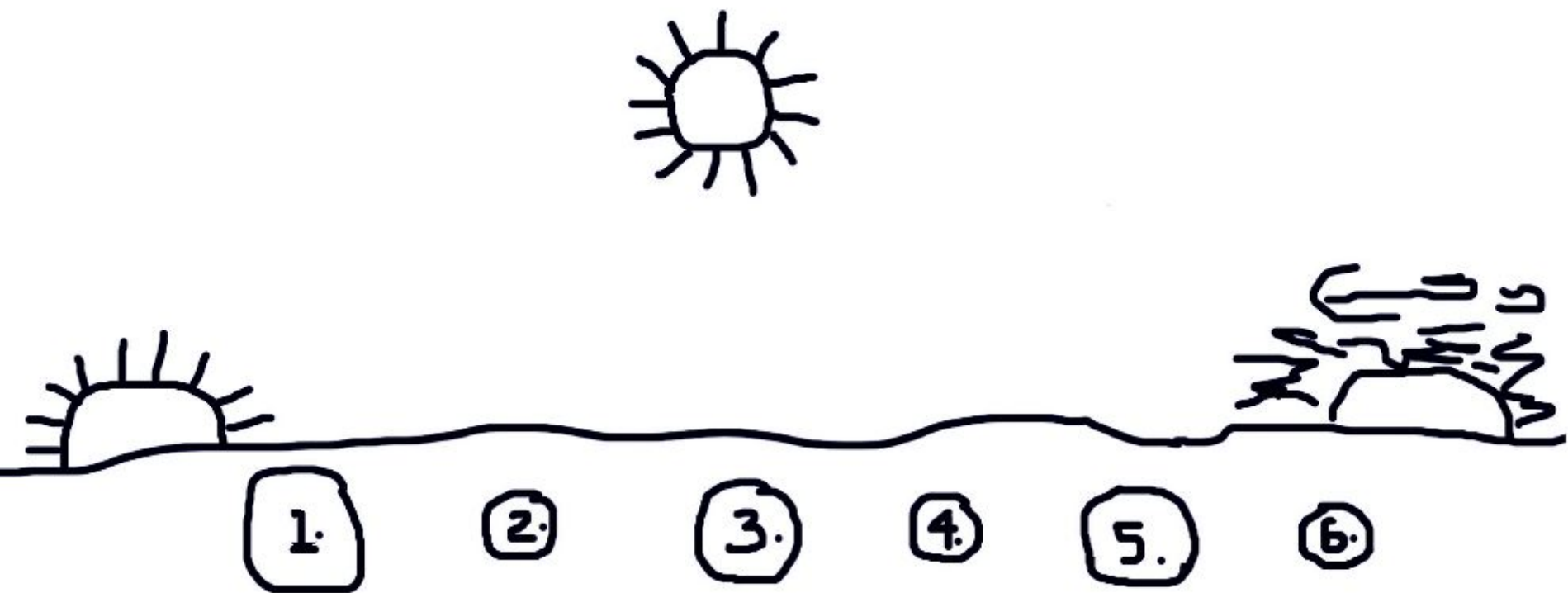


1-2 Años:

Como alimentar a los niños pequeños y los de preescolar de uno a dos años y mayor.

Toddler and Preschool Feeding: 1-2 years and beyond





Alimentarlos con frecuencia.
Los estómagos pequeños requieren tres comidas y
algunas meriendas cada día.

Feed them frequently. Little stomachs need three meals and several snacks each day.

Una Dieta Balanceada

A un año de edad, la dieta de un niño debe ser balanceada con comidas de todos los grupos alimentarios:

By one year, the diet should be balanced with food from all food groups: dairy, meat and beans, vegetables and fruit, corn and other grains, and oils and fats.

1 año



productos lácteos, carne y frijoles, verduras y frutas, maíz y otros granos, y aceite y grasas.

Hacer las comidas fáciles a comer.

Las comidas deben ser modificadas para que sean fáciles para un niño pequeño para comer.

Foods need to be modified so they are easy for a toddler to eat.



La comida debe ser cortada o cocinada suave para que los niños puedan alimentarse con las manos o con una cucharita

Food should be cut into small pieces and cooked soft so they can eat with a spoon or with their hands.

Los niños enfermos no crecen bien.

Mantener su agua y comida limpia. Agua limpia y comida limpia son muy importantes para los cuerpos de niños---tienen menos resistencia a los microbios.

Sick kids don't grow well! Keep their water and food clean. Clean food and water are especially important for young bodies--they have less resistance to microbes.



Ofrecer agua limpia. Enseñe a su niño a lavarse las manos. Que use su familia una letrina o un hoyo para defecar.

Offer clean water. Teach your child to wash his hands. Use the latrine or a toilet hole

Los cuerpos que están creciendo necesitan proteína, zinc, y hierro.

Growing bodies need protein, iron, and zinc .



3

4

5



Para prevenir enfermedades, dar comidas ricas en vitamina C y vitamina A.

To prevent illness, give foods rich in vitamin C and C



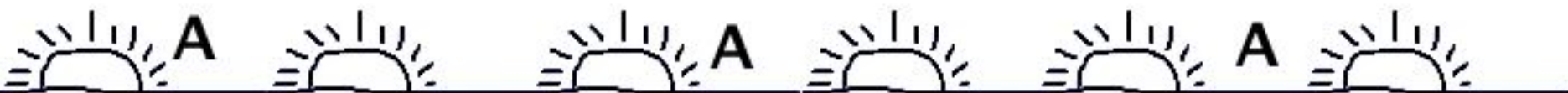
Vitamina C: 2 veces diario

1

2

3

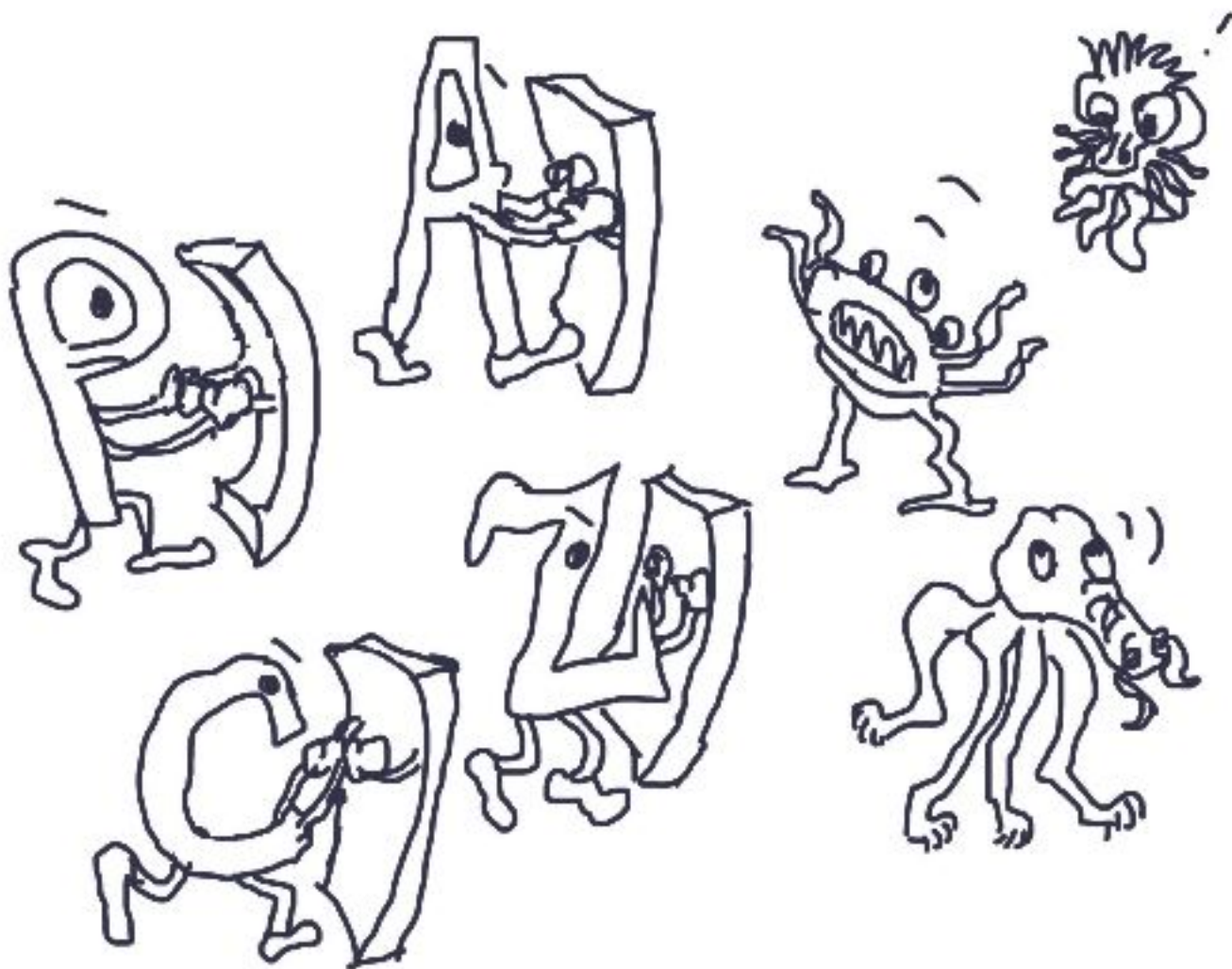
4



Vitamina A: 3-4 veces por

Las vitaminas y los minerales luchan contra los microbios/enfermedades.

Vitamins and minerals fight off illness.

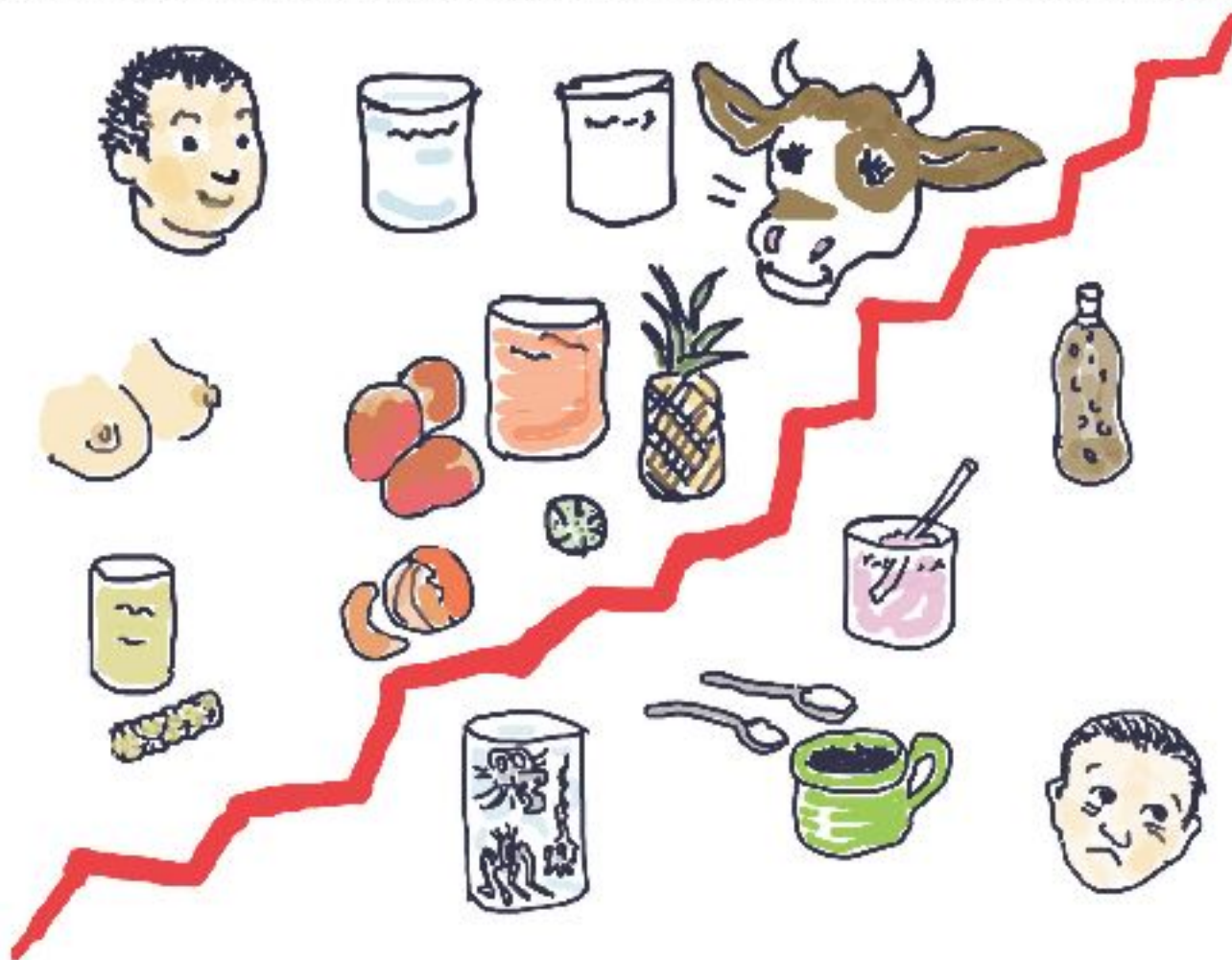


Niños pequeños deben tomar agua limpia y bebidas nutritivas:

jugo, leche, bebidas de granos, bebidas de granos con leche, pero no deben tomar
café, gaseosas, o bebidas de azúcar y colores añadidos.

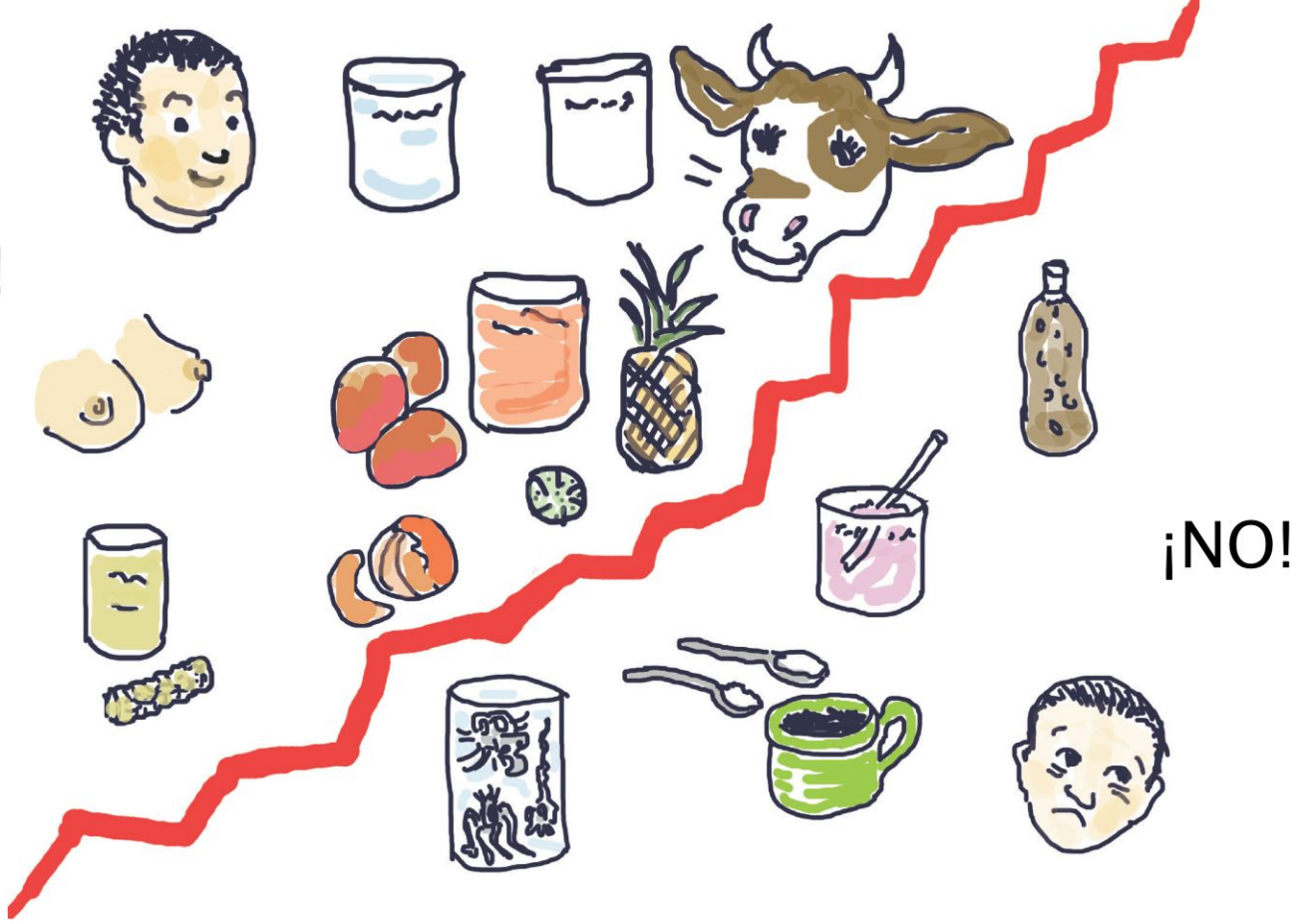
Toddlers should drink clean water and nutritious drinks: juice, refrescos, milk, grain drinks, grain drinks with milk, but not coffee, gaseosas, or colored sugar drinks.

Sí:
jugo,
leche,
bebidas
de
granos,
bebidas
de
granos
con
leche



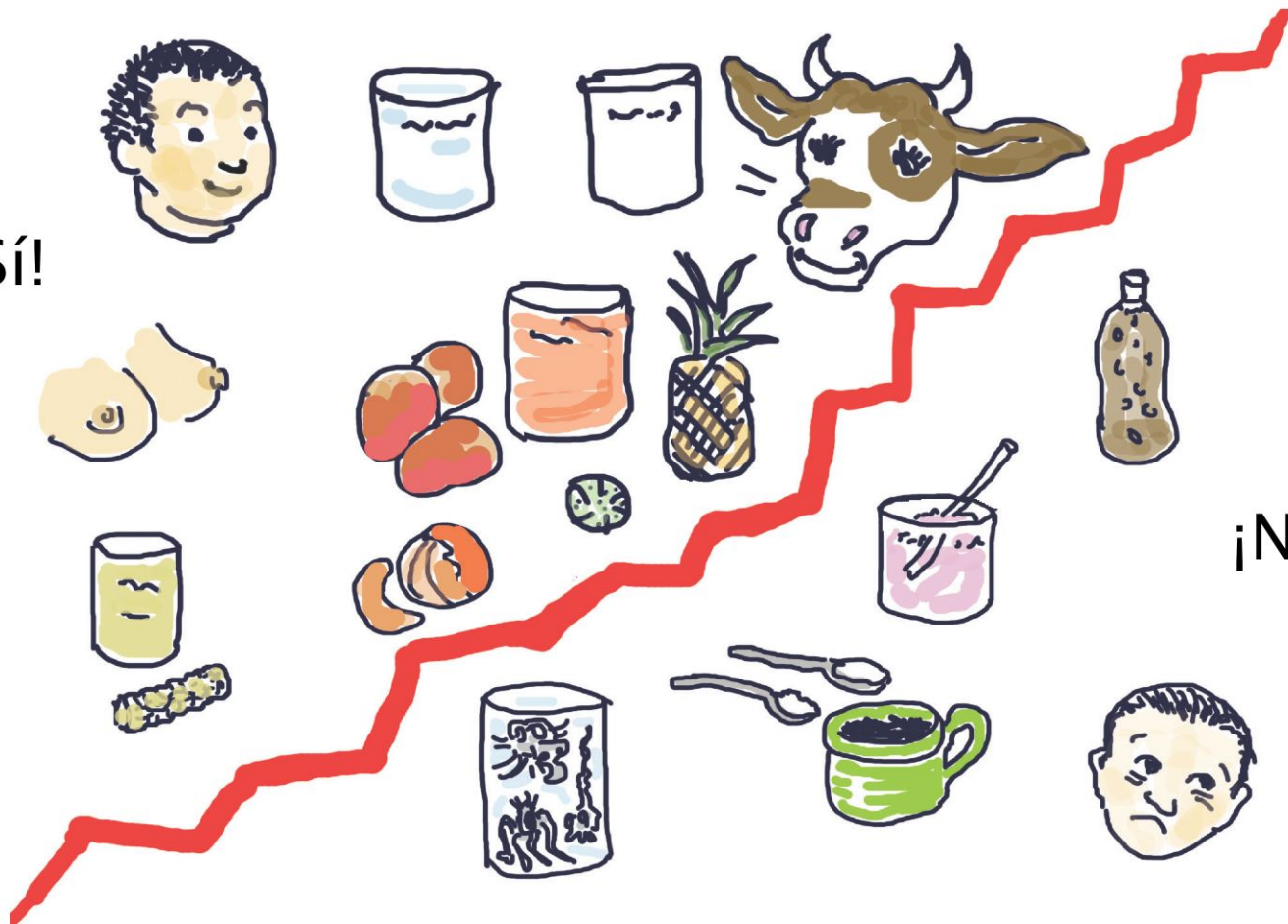
No:
café,
gaseosas,
o bebidas
de azúcar
y colores
añadidos.

¡SÍ!



¡NO!

¡SÍ!

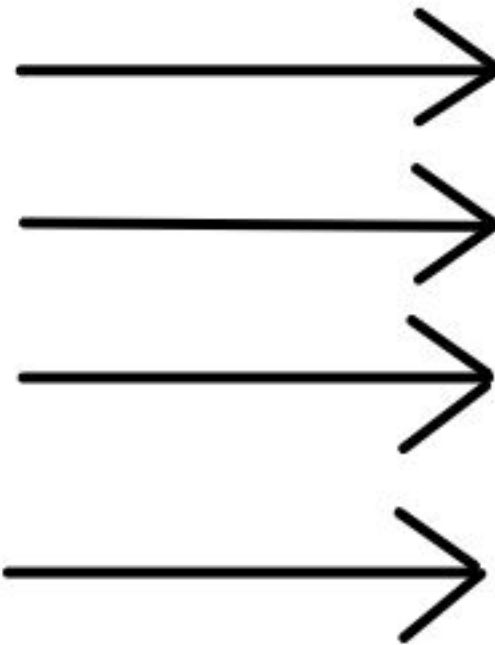


¡NO!

La lactancia materna

es todavía una parte importante de la dieta de su niño. Para provenir proteína y calcio, dar pecho tres veces por día o más. La leche materna todavía puede ser una fuente importante de:

Breast feeding is still an important part of a toddler's diet. Breastfeeding three or more times a day helps to provide protein and calcium for your baby. Breastfeeding can still be a source of calcium, protein, calories, and clean water.



Calcio

Proteina

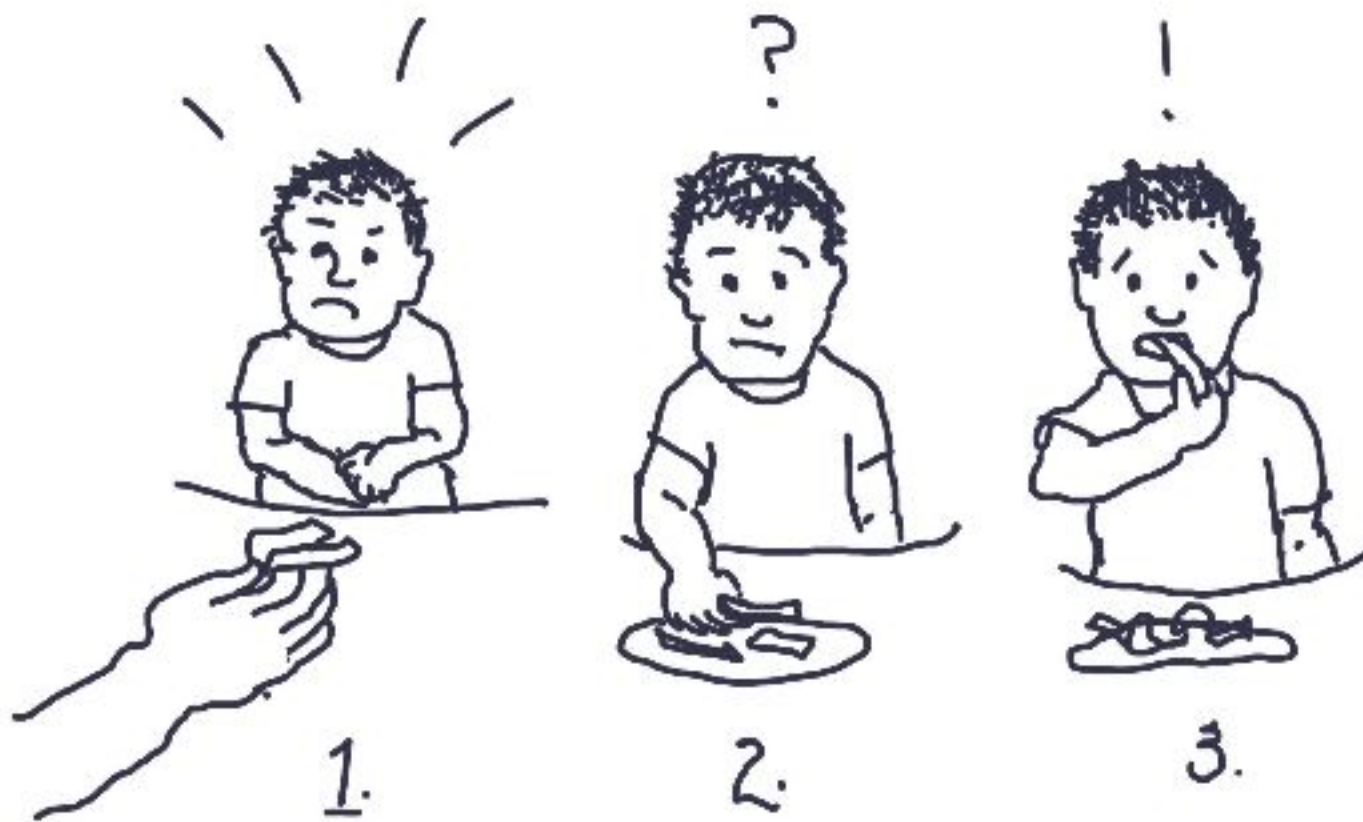
Calorias

Agua
limpia

Aprendiendo a comer las comidas nuevas:

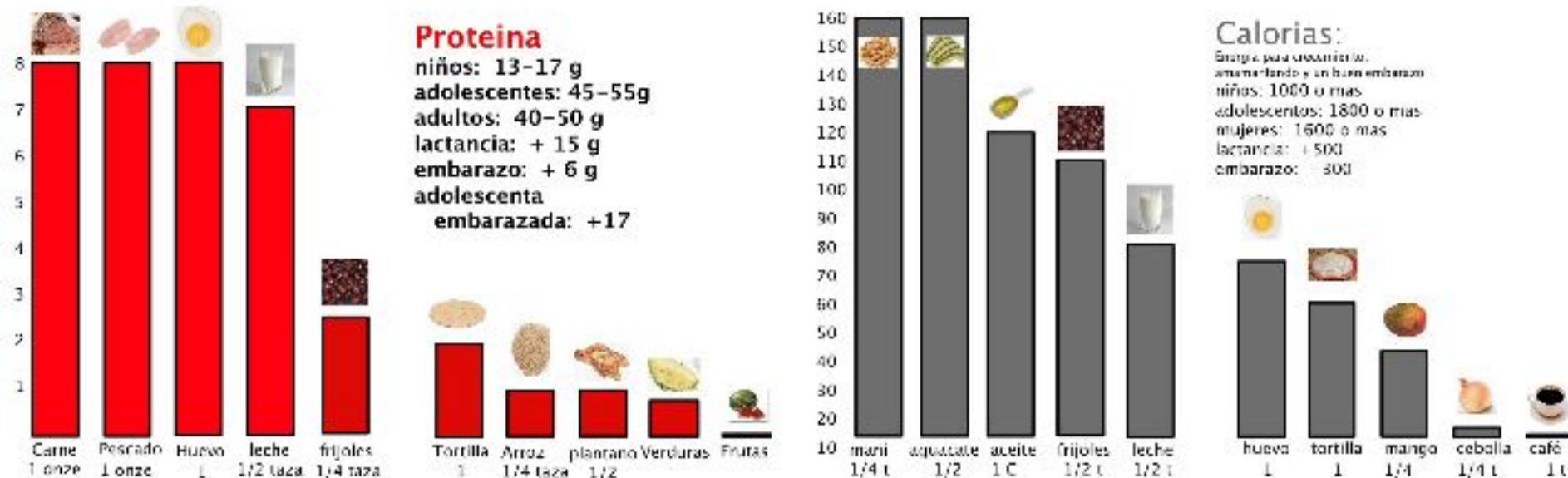
a veces se necesita enseñar a los niños como comer las comidas saludables--
ofreciéndolas a su niño una y otra vez.

Learning to like new foods: sometimes you must teach children to eat healthy foods---offer them again and again.



Los niños pequeños requieren calorías y proteína suficientes para crecer.

Toddlers need adequate calories and protein to grow.



Ver las gráficas de calorías y proteína. ¿Que comidas son buenas para los niños?

Look at the graphs of calories and protein. What foods are good for kids?

Dientes de los niños.

Los niños pequeños de uno o dos años, desarrollan sus dientes. Necesitan calcio para que los dientes crezcan fuertes. También los dientes requieren ser limpiados por un adulto cada día.

Toddlers are developing their teeth. They need calcium to make strong teeth. They also need to have their teeth cleaned by an adult every day.

