

Niños Pequeños de 12 a 23 Meses



Apoyando el crecimiento y el desarrollo

Después de su primer cumpleaños, cuando los bebés hacen la transición de la leche materna o la fórmula infantil fortificada con hierro, la leche entera y otros productos lácteos surgen como fuentes de calorías y nutrientes esenciales de vital importancia para impulsar el desarrollo del cerebro y los períodos de crecimiento acelerado.¹



Aportes Únicos de los Lácteos

Durante los primeros 12 meses, el cerebro de un bebé duplica su tamaño y se triplica hasta alcanzar casi el tamaño de un adulto a los 36 meses. Para alimentar esta increíble expansión, el cerebro del bebé por sí solo utiliza más del 50% de las calorías que consume diariamente. La leche entera proporciona una fuente concentrada de calorías y nutrientes durante este período.²

La Leche

La leche se considera una de las principales fuentes alimenticias de varias vitaminas y minerales.¹



La proteína ayuda a construir músculo.



El calcio, la vitamina D y el fósforo ayudan a desarrollar huesos y dientes fuertes.



Las vitaminas B, como la B12 y la riboflavina, ayudan a convertir los alimentos en combustible.



Las proteínas, el zinc, el selenio y las vitaminas A y D ayudan a mantener un sistema inmunológico saludable.



El yodo está relacionado con la función cognitiva en la infancia

Consideraciones Especiales



Los niños pequeños son infinitamente curiosos y a la hora de comer no es diferente. Aunque puede resultar un poco complicado, los niños pequeños querrán probar lo que disfruta el resto de la familia mientras prueban nuevos sabores, texturas y habilidades motoras finas.

Porciones Diarias Recomendadas de Lácteos^{3,4}



1 2/3 – 2 tazas

(para quienes ya no consumen leche materna o fórmula fortificada con hierro)

Esto se puede dividir fácilmente en varias porciones de 1/2 taza (leche y yogur) y 1/2 oz (queso) a lo largo del día.





Haz que cada bocado y sorbo cuente

- ✓ Introduce un alimento nuevo junto con un alimento familiar en la misma comida.
- ✓ Es posible que sean necesarios varios intentos, incluso más de ocho, para que los bebés y los niños pequeños acepten los nuevos alimentos.⁵ La paciencia dará sus frutos.
- ✓ Ofrece leche de una taza con pico en lugar de un biberón para ayudar a los niños pequeños a desarrollar las habilidades necesarias para hacer la transición a una taza abierta.
- ✓ Los niños pequeños saben cuándo están llenos, así que no te preocupes si terminan de comer todo el plato: esto distorsionará sus señales innatas de hambre y saciedad.
- ✓ Recuerda que ensuciar es parte del proceso de aprendizaje. Anima a los bebés y niños pequeños a oler, sentir y explorar su comida.



Combinaciones sencillas para probar*

- ✓ Rollitos de pavo y queso
- ✓ Mini pizzas de panecillos ingleses de trigo integral
- ✓ Quesadillas de queso con tortillas de trigo integral y aguacate machacado
- ✓ Parfait de yogurt



*Las combinaciones se ofrecen como ejemplos nutritivos; son posibles otras combinaciones.

Fuentes

1. Analyses of NHANES 2013-2014 & 2015-2016 data conducted by Victor Fulgoni, PhD. Analyses conducted using SAS 9.4 and SUDAAN 11 with survey parameters including strata, primary sampling units and dietary sample weights. Means were calculated using SAS proc survey means and percentages were calculated using SUDAAN proc ratio.
2. Murray, Bob. The Amazing Baby Brain Part 1: What Does Nutrition Have To Do With It? May 2018. Accessed on November 24, 2020 from <https://www.usdairy.com/news-articles/the-amazing-baby-brain-part-1>.
3. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Accessed at <https://www.dietaryguidelines.gov/>.
4. U.S. Department of Agriculture. MyPlate. Dairy - What foods are included in the dairy group? 2020. Accessed at <https://www.myplate.gov/eat-healthy/dairy>.
5. U.S. Department of Agriculture. MyPlate. Toddlers - Picky eating. 2020. Accessed at <https://www.myplate.gov/life-stages/toddlers>.



La leche, el yogurt y el queso son alimentos básicos que ayudan a nutrir a las personas a lo largo de la vida. Los productos lácteos, incluidas las variedades sin lactosa, son opciones muy nutritivas y accesibles que ayudan a llenar las lagunas nutricionales y contribuyen a patrones de alimentación saludables. Para obtener más información sobre cómo los productos lácteos ayudan a las personas a prosperar a lo largo de la vida, visita USDairy.com.

