

Tu lista de compras esencial para niños pequeños







Además de todas sus compras habituales, que incluyen muchas frutas y verduras, además de artículos de cada uno de los otros grupos de alimentos (granos, lácteos y carne / pescado / proteínas), busque alimentos que contengan tres de los nutrientes clave que faltan en los niños pequeños. 'dietas ...

Lista de la compra





Hierro

- Vacuno 
- Lentejas 
- Col rizada o espinaca 
- Cereales fortificados 

Vitamina D

- Salmón 
- Huevos 
- Yogur bebé 
- Leche de crecimiento 

Grasas saludables

- Atún 
- Canola o aceite vivo 
- Nueces molidas o semillas 
- aguacate 

¡No lo olvides!

Limite la compra de alimentos con alto contenido de sal o azúcar. Estos ocupan un espacio precioso en pequeña barriga de su niño que podría llenarse con alimentos más nutritivos.



Oblenga más información sobre el poder de la nutrición con el Programa de Nutrición de los Primeros 1000 Días www.nestlebabyandme.cl

Sources Duyff, RL (2017). Academy of Nutrition and Dietetics.

Complete food and nutrition guide (5th ed.). Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt. Shelov SP & Altmann TR (Eds.). (2009). American Academy of Pediatrics. The complete and authoritative guide Caring for your baby and young child birth to age 5 (5th ed.). USA: Bantam Books. World Health Organization. Infant and young child feeding: Model chapter for textbooks for medical students and allied health

professionals. Geneva, World Health Organization, 2009. World Health Organization. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.