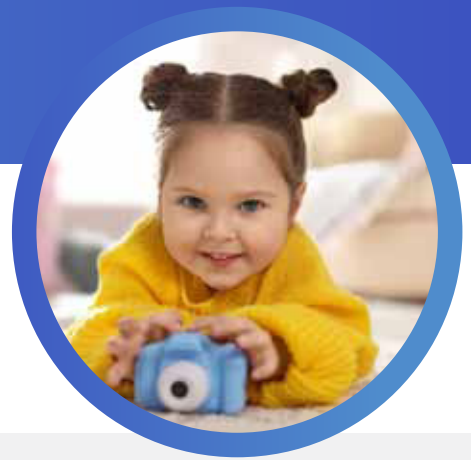


Niños Pequeños de 12 a 23 Meses



Apoyando el Crecimiento y el Desarrollo



Después de su primer cumpleaños, a medida que los bebés pasan de la leche materna o la fórmula infantil fortificada con hierro, la leche entera y otros productos lácteos emergen como fuentes de calorías y nutrientes esenciales de importancia crítica para impulsar el desarrollo del cerebro y la aceleración del crecimiento.¹



Las Contribuciones Únicas de los Lácteos

Dentro de los primeros 12 meses, el cerebro de un bebé duplica su tamaño y triplica hasta alcanzar casi el tamaño adulto a los 36 meses. Para impulsar esta increíble expansión, el cerebro infantil por sí solo utiliza más del 50% de las calorías diarias consumidas. La leche entera proporciona una fuente concentrada de calorías y nutrientes durante este tiempo.²

Leche

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



La proteína ayuda a desarrollar 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 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 ni 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 Cuenten

- Comiéndale un alimento nuevo junto con un alimento familiar en la misma comida.
- Puede que sean necesarios varios intentos – incluso más de ocho veces – para que los bebés y los niños pequeños acepten nuevos alimentos. 5 La paciencia dará sus frutos.
- Ofrécele leche en un vasito para sorber en lugar de un biberón para ayudar a los niños pequeños a desarrollar las habilidades necesarias para hacer la transición a un vaso abierto.
- Los niños pequeños saben cuándo están llenos, así que no te preocupes si terminan su plato – esto distorsionará sus señales innatas de hambre y saciedad.
- Recuerda que hacer un desastre en el plato es parte del proceso de aprendizaje. Anima a los bebés y niños pequeños a oler, sentir y explorar sus alimentos.



Combinaciones Simples para Probar*

- Rollitos de pavo y queso
- Mini pizzas integrales de muffin inglés
- Quesadillas de queso con tortillas integrales y aguacate triturado
- Parfaits de yogur



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

Referencias

- Análisis de datos de NHANES 2013-2014 y 2015-2016 conducido por Victor Fulgoni, PhD. Análisis realizados utilizando SAS 9.4 y SUDAAN 11 con parámetros de encuesta que incluyen estratos, unidades primarias de muestreo y pesos de muestras dietéticas. Los promedios se calcularon utilizando los promedios de la encuesta SAS proc y los porcentajes se calcularon utilizando el índice de SUDAAN proc.
- Murray, Bob. El Maravilloso Cerebro del Bebé, Parte 1: ¿Qué Tiene que ver la Nutrición? Mayo de 2018. Consultado el 24 de noviembre de 2020 en <https://www.usdairy.com/news-articles/the-amazing-baby-brain-part-1>.
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Pautas Alimentarias para Estadounidenses, 2020-2025. 9ª Edición. Diciembre de 2020. Consultado en <https://www.dietaryguidelines.gov/>.
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos MiPlato. Lácteos - ¿Qué alimentos se incluyen en el grupo de los lácteos? 2020. Consultado en <https://www.myplate.gov/eat-bealthy/dairy>.
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. MiPlato (MyPlate). Niños Pequeños: Complicados con la comida. 2020. Consultado en <https://www.myplate.gov/life-stages/toddlers>.



La leche, el yogur y el queso son alimentos fundamentales que ayudan a nutrir a las personas durante toda la vida. Los productos lácteos, incluidas las variedades sin lactosa, son opciones muy nutritivas y accesibles que ayudan a llenar la falta de nutrientes 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.

