

COMA BIEN DURANTE TODA LA VIDA



El desarrollo de las destrezas de alimentación infantil

Edad	Alimentos que ayudarán a que su bebé coma bien	Destrezas de alimentación	Indicadores físicos
Desde el nacimiento hasta los 3 meses	<ul style="list-style-type: none"> Leche materna o fórmula fortificada con hierro 	<ul style="list-style-type: none"> Dirige la boca hacia el pezón Mama y traga Saca la lengua cuando se le coloca algún objeto en la boca 	<ul style="list-style-type: none"> Controla débilmente la cabeza, el cuello y el cuerpo
Entre 4 y 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> Leche materna o fórmula fortificada con hierro Ofrezca cereal de arroz primero, combínelo con leche materna o con fórmula fortificada con hierro. Intente usar una cuchara. Después de una semana, haga la prueba con cereal de avena. 	<ul style="list-style-type: none"> Abre la boca cuando ve comida Comienza a mover la mandíbula de arriba hacia abajo 	<ul style="list-style-type: none"> Sostiene la cabeza firme Usa las manos para agarrar cosas y llevárselas a la boca
Entre 7 y 9 meses	<ul style="list-style-type: none"> Leche materna o fórmula fortificada con hierro Frutas y verduras en papilla/compota Cambie a frutas y verduras más espesas, en puré o picadas Carnes en papilla/compota Jugo de fruta servido en tacita 	<ul style="list-style-type: none"> La lengua pasa el alimento de un lado a otro Puede agarrar alimentos grandes Bebe en tacita 	<ul style="list-style-type: none"> Comienza a sentarse por sí mismo Hay coordinación de la vista y el tacto
Entre 10 y 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> Leche materna o fórmula fortificada con hierro Trocitos de verduras cocidas, fruta suave, carne, pollo o carne de ave cocida Frijoles cocidos en puré, yema de huevo o tofu Pasta picada o arroz Trocitos de pan tostado, galletitas sencillas o tortilla suave 		<ul style="list-style-type: none"> Utiliza las manos para sostener una tacita. Se levanta y camina

Nota: Si su bebé nació prematuramente o tiene un problema de salud es posible que la información de esta tabla no le corresponda. De ser así, pida a su doctor que le proporcione una idea sobre lo que usted puede esperar.



NC STATE UNIVERSITY



PIMIENTOS MORRÓN RELLENOS



Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración:
1 pimiento morrón
(chile dulce)

Consejo: Si los pimientos morrón no están de temporada, entonces use hojas de col.

Ingredientes

- 1 libra de carne de pavo magra, molida
- 1/3 de taza de cebolla finamente picada
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate sin sal agregada (dividida en porciones)
- 1/4 de taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de arroz instantáneo sin cocer
- 4 pimientos morrón medianos

Instrucciones

1. Coloque la carne de pavo molida en un tazón de 1½ cuartos diseñado para horno de microondas, luego añada la cebolla.
2. Tape y cocine en el horno de microondas en alto durante 3 ó 4 minutos o hasta que la carne se cocine; luego escurra.
3. Incorpore 1/2 lata de salsa de tomate, agua, sal y pimienta.
4. Tape y cocine en el horno de microondas durante 2 ó 3 minutos.
5. Incorpore el arroz, tape y deje reposar durante 5 minutos.
6. Quite los tallos y las semillas de los pimientos morrón, después córtelos a la mitad, a lo largo.
7. Llene las mitades de pimiento morrón con la mezcla de carne
8. Coloque los pimientos sobre un recipiente para hornear poco profundo, sin engrasar, diseñado para horno de microondas.
9. Vierta el resto de la salsa de tomate sobre los pimientos, tápelos y cocine en el horno de microondas entre 12 y 15 minutos o hasta que los pimientos estén suaves.
10. Déjelos reposar durante 5 minutos antes de servir.

Información nutricional Por cada ración

260 calorías

Total de grasa: 7 g

Grasa saturada: 2 g

Proteína: 24 g

Total de carbohidratos: 24 g

Fibra dietética: 3 g

Sodio: 410 mg



Excelente fuente de vitamina C



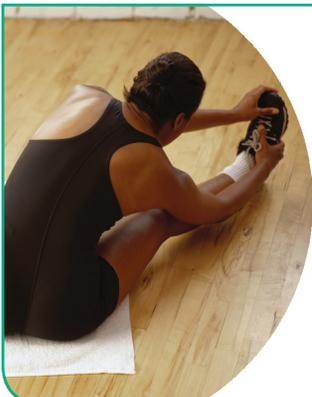
Excelente fuente de hierro



Buena fuente de vitamina A



Comer bien



ESTÍRESE

Escoja uno o dos días esta semana y dedique 15 ó 20 minutos para hacer ejercicios de estiramiento sencillos. Le sorprenderá qué bien se sentirá. Puede estirarse también mientras ve la televisión o mientras su bebé toma la siesta. ¿Qué día de esta semana comenzará los ejercicios de estiramiento?



Moverse más