



# Menú

# AGOSTO 2022

Orientaciones saludables para los  
más pequeños de la casa.

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

Algunos niños aceptarán rápidamente nuevos alimentos, mientras que otros mostrarán una reacción de rechazo a los que no conocen. **01**

Las carnes son la mejor fuente de hierro nutriente fundamental para el desarrollo de los niños. **02**

Las carnes y el pescado no pueden ser sustituidos por los nuggets, el jamón, embutidos, ya que tienen excesiva cantidad de grasa y sal, y muy poco hierro. **03**

Las legumbres frescas o congeladas, como lentejas, garbanzos y arvejas, también son ricas en hierro. **04**

Las legumbres pueden incluirse en la alimentación de los niños a partir de los 6 meses de edad. **05**

Recuerda al inicio dar los granos de manera pisados, no los licúen ni los procesen. Luego del 8 o el 9 mes de edad del niño ya pueden ser ofrecidos enteros, bien cocidos. **06**

Al iniciar la alimentación sólida del bebé se le puede dar cualquier verdura que esté cocida, sin cáscara y sin semillas: calabaza, zanahoria, acelga, espinaca, remolacha, berenjena, brócoli, coliflor. **07**

Incluir frutas que estén disponibles según la estación: durazno, melón, patilla, cambur, naranja y mandarina sin semillas. **08**

Al iniciar la alimentación sólida primero se prepara en forma de puré suave, luego más grumoso y al poco tiempo en trocitos que el bebé pueda tomar con su propia mano. **09**

Las verduras y frutas son ricas en vitaminas, minerales, sustancias antioxidantes y fibras que producen saciedad, controlan el apetito y ayudan a no aumentar de peso en forma excesiva. **10**

Las verduras y frutas son probióticos que facilitan el crecimiento en el intestino de una microflora que fortalece el sistema inmunitario y protege de las enfermedades. **11**

Las verduras y frutas son el mejor alimento como primera comida. **12**

Entre los 6 y los 12 meses es la oportunidad para la introducción de alimentos nuevos, especialmente verduras. **13**

Cuanta más variedad de verduras y frutas coman los niños, más aceptación y menor rechazo tendrán por los nuevos alimentos. **14**

Los niños necesitan mucha energía para crecer y desarrollarse. **15**

Pan, papa, batata, sémola, arroz, pastas, avena, trigo y quinoa son alimentos ricos en energía. **16**

Las grasas que están en el pescado son esenciales para el desarrollo del cerebro de los niños. **17**

Precaución: el huevo, el pescado y la leche de vaca son alimentos que pueden producir alergias. **18**

El huevo, el pescado y la leche es necesario dárselos al bebé de forma gradual, en pequeñas cantidades y de a uno por vez para ver cómo los tolera. **19**

Los huevos son alimentos muy nutritivos, su yema es muy rica en hierro. **20**

El gluten contenido en la harina de trigo, avena, centeno y cebada, vinculado a la enfermedad celíaca, se aconseja incorporarlo a los 6 meses, mientras el bebé continúa tomando leche materna. **21**

Se pueden agregar pedacitos de pan desde que el bebé comienza a comer. **22**

El azúcar agregado a las comidas solo aporta calorías que favorecen el sobrepeso. **23**

Lo que el niño necesita para crecer de forma saludable son los nutrientes que se encuentran naturalmente en carnes, verduras, legumbres, frutas y cereales integrales. **24**

Cualquier azúcar es peligroso, pero cuando está en un líquido es más dañino, se absorbe más rápido. **25**

Lo único que precisan los niños y los adultos es el agua como bebida más saludable. **26**

Los jugos industrializados y los polvos para preparar refrescos son más parecidos a las chucherías que a los jugos naturales. **27**

Si se acostumbra al bebé a comer alimentos muy dulces, desarrollará preferencia por ellos y se le hará más difícil disfrutar de los alimentos saludables. **28**

No es saludable agregar sal a las comidas. **29**

La sal tiene sodio y este aumenta la presión arterial desde edades muy tempranas. **30**

El sodio que los niños necesitan está en los alimentos naturales y la leche materna. **31**

DIA 05  
4° CRECIENTE ★

DIA 12  
LUNA LLENA ★

DIA 19  
4° MENGUANTE ★

DIA 27  
LUNA NUEVA ★

