

¿qué otras
comidas sencillas
podemos comer juntos
mi niño y yo?

comidas sencillas



para los niños pequeños

Su hijo está listo para dejar de comer alimentos para bebé.

¿Qué puede comer?

Cuando su niño llega al año, la mayor parte de sus comidas pueden ser las de la comida familiar.

Ofrézcale comidas de la mesa que sean blandas, que estén cortadas y con poco condimento - ¡Coman juntos!

los niños les encanta
la pasta

¡Sirva frutas y verduras en todas las comidas!

Pasta y Albóndigas

con duraznos en dados o brócoli cocido

- Cocine espagueti o pasta pequeña con formas de letras, círculos o conchillas.
- Cubra la pasta con salsa para espagueti y una albóndiga desmenuzada.
- Tenga una bolsa de albóndigas congeladas en el freezer listas para calentarlas y comerlas.

Fideos con Queso

con habichuelas o zanahorias cocidas

- Cocine la pasta - macarrones, al huevo, con formas de letras o fideos moño.
- Escorra la pasta y rocíela con queso parmesano, cheddar o de tipo americano.
- Sirva los fideos con tiras de pollo, albóndigas o jamón caliente en dados.

Pollo con Arroz con chicharos cocidos

- Caliente una cucharada de aceite en una sartén.
- Cocine en una sartén una pechuga de pollo cortada en trocitos hasta que la carne ya no esté rosada.
- Agregue al pollo 2 tazas de arroz cocido, ½ taza de chicharos y ¾ de taza de caldo de pollo.
- Caliente y revuelva.



Limite los alimentos procesados como pastas y sopas en lata y cenas de caja. Tienen grandes cantidades de sal agregada. Prepare sus propios platos de pasta.

© Nutrition Matters, Inc.

Jamón y Queso Grillado

Las albóndigas se sirven en triángulos - se comen con queso en lugar de jamón.

Pollo o atún

Se sirve con patata y cocido o el atún con mayonesa. Se sirven con galletas integrales.

Pollo

Se sirve con queso y queso sobre la tortilla. Se sirven con frijoles refritos para las proteínas.

Se sirve aliéntela en una salsa que se derrita el queso. Se sirven en trozos pequeños.

Pastas

Se sirve blanca o dulce pequeña. Se sirve con salsa de tomate y queso rallado. Se sirve con brócoli - cocido sobre la patata. Se sirven con frijoles y habichuelas. Se sirve desmenuzada y zanahorias. Se sirve con queso cheddar rallado.



“hacerlo yo”

Se sirve para que el niño pueda comer solos.

Se sirve en trocitos que sean fáciles de manejar con sus deditos.

Se sirve con una cucharita pequeña. Se sirve en un bol con bordes altos para empujar con la cucharita.

Se sirve como un plato de comida.

Segura

Se sirve para que su niño se pueda ahogar, para que las verduras duras y trozos grandes de comida no sean una amenaza. Se sirve segura de si un alimento está listo para comer. Se sirve en trocitos más pequeños. Se sirve cocinelo o córtelo más. Se sirve con su niño mientras él come.



State of Wisconsin
Department of Health Services
Division of Public Health
P-00725S (08/2014)