



# Menú del niño: Alimentación equilibrada para un crecimiento saludable

**12 A 24 MESES**

**ARTÍCULO**

**MAR 19, 2024**

**4 MIN**

Inculcar hábitos alimenticios en los niños desde pequeños es clave para su futuro saludable. Cada uno de ellos, en la cantidad adecuada recomendada por el pediatra, asegura una alimentación equilibrada.

Los alimentos esenciales en el menú del niño que no pueden faltar son: leche,

cereales infantiles, verduras, frutas, carne de vacuno, pollo y pavo, pescado, huevo, legumbres y agua.

El consumo de leche materna es muy importante desde el nacimiento. Hasta los 6 meses, los bebés solo pueden recibir este alimento. Luego, cuando empieza el destete, se comienza a complementar con papillas de frutas y de verduras.

Después del año de vida, es importante consultar con el pediatra por el tipo de leche que puedes darle. Es importante que ésta sea adecuada para bebés, que tenga un nivel de proteínas adaptado especialmente para sus guatitas, probióticos, omega 3 y 6 y DHA, entre otros factores importantes.

A partir de los 12 meses, tu bebé ya tendrá sus primeros dientes, así que es importante incorporar al menú del niño, papilla con pequeños trozos de comida, para manejar alimentos sólidos en su boca y empezar a practicar la masticación.

Los cereales infantiles se pueden incorporar al menú de niño y consumir mezclados con leche o papilla de frutas y son ideales para disfrutar como colación a media tarde. Este alimento aporta nutrientes necesarios como hidratos de carbono compuestos y fibra dietética. Además, aquellos enriquecidos con hierro y probióticos son aún más recomendables.

Es importante que desde esta etapa los bebés comiencen a familiarizarse con las ensaladas, para que se acostumbren a comer todos los días un plato de éstas. En el menú del niño le puedes dar una entrada con puntas de espárragos, corazón de alcachofa o betarraga. Todo picado bien pequeñito, para poder comer sin problema.

Las frutas deben estar presentes en el menú del niño: este es el mejor postre. Para diversificar el menú del niño se pueden mezclar varias entre ellas. En esta etapa ya puedes incluir frutas más novedosas como el mango, la papaya y el melón.

Después del año también puedes incorporar en el menú del niño el yogurt, aunque no debes abusar de este alimento ya que contiene algo de azúcar y su exceso puede inducir al sobrepeso.

En todas sus comidas deben estar las proteínas que aportan las carnes. De esta forma, puedes ir variando. Al almuerzo puedes darle una papilla de verduras con pollo y en la noche con pescado, por ejemplo. También, puedes reemplazar la carne por el huevo. Siempre es preferible escoger cortes magros de carne como la posta negra y rosada y la pechuga de pollo o pavo.

En esta etapa debes darle legumbres a tu hijo al menos dos veces por semana. Procura hacerlo a la hora de almuerzo y pasadas por cedazo.

Es fundamental que **reciban alimentos de todos los grupos de la pirámide alimentaria** tanto en sus comidas en la casa, como en sus colaciones. Y es que los hábitos alimenticios en los niños permiten evitar enfermedades futuras como el sobrepeso y la obesidad infantil.

Intenta variar siempre la fruta que le mandas a tu hijo de colación para que no se aburra. Procura incluir fruta de estación, para darle un toque entretenido, como uva o melón en verano y kiwi en invierno. Hay verduras que no pueden faltar en las colaciones programadas en el menú para niños, como los palitos de zanahoria y de apio, y las rodajas de pepino.

Un rico pan integral con verduras o quesillo es un alimento para niños que ayuda a formar hábitos alimenticios en los niños. Si compras cosas envasadas que forman parte del menú para niños, fíjate en la información nutricional.

Un yogurt, una bebida láctea, un trozo de queso o quesillo son colaciones muy nutritivas a la hora de organizar el menú para niños. Además, los lácteos, están dentro de los alimentos para niños más importantes.

Cuando la gente habla sobre los alimentos para niños más importantes y hábitos alimenticios en los niños, se refiere a comidas que incluyan una variedad de los alimentos para niños: algo de cereales, algo de fruta, algo de verdura, algo de alimentos proteicos y algo de lácteos. Intenta hacer algo parecido con tu menú de colaciones.

## Apoyando tu bienestar junto con las necesidades nutricionales de tu bebé en cada etapa.



Preconcepción



Embarazo



Posparto



0 a 4 meses



4 a 6 meses



6 a 8 meses



8 a 12 meses



12 a 24 meses



2 años



Preescolar



Escolar