

Los primeros 1000 días de vida nos brindan la oportunidad de influir en la salud de un niño para el resto de su vida.

Desde el momento de la concepción hasta aproximadamente los dos años, un plazo de tiempo conocido como los primeros 1000 días, es el momento más importante para el crecimiento y el desarrollo de un niño. Brindar una buena nutrición durante ese periodo de tiempo, se puede construir una fuerte base para el futuro de su hijo. Con asegurar que las primeras comidas de su hijo sean saludables, usted toma un paso hacia esa base fuerte.

Incluso si bien no se notan los resultados positivos de forma inmediata, las primeras comidas saludables ayudarán con:

- un crecimiento infantil adecuado.
- el desarrollo cerebral saludable.
- la capacidad de resistir enfermedades.
- formar los hábitos alimentarios saludables.

Una mezcla saludable de alimentos como verduras, frutas, granos y proteínas en la dieta.

de un niño contribuye a fortalecer el cuerpo. Además promueve los hábitos alimentarios saludables para prevenir que aumenten demasiado de peso y para evitar padecer diabetes o enfermedades cardiovasculares en el futuro. Cuando ofrecemos alimentos que son saludables en los primeros 1000 días, podemos proteger la salud de nuestros hijos.

Bob and Charlee Moore Institute
for Nutrition & Wellness (Instituto de Bob y Charlee
Moore por la nutrición y bienestar)
3030 S.W. Moody Ave., Mail code MDYMI
Portland, OR 97201
PHONE 503-494-4238
EMAIL mooreinstitute@ohsu.edu
www.ohsu.edu/mooreinstitute
www.betterthefuture.org

Se proporciona esta información por:
OHSU School of Medicine Alliance



MOORE
Institute

OHSU acepta la mayoría de los planes de seguro médico.
OHSU es una institución que practica igualdad de
oportunidades y acción afirmativa.

Los primeros alimentos de su hijo

Cuando los primeros alimentos son saludables, marcarán la diferencia en la salud de su hijo de por vida.



Las primeras comidas nutritivas promueven la salud de por vida y protegen a los niños de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares cuando se vuelven adultos.



¿De qué manera pueden tener un impacto las primeras comidas saludables en el futuro de un niño?

Todos queremos criar niños que son sanos y felices. Los alimentos que comen los niños los llevan en un camino hacia un buen crecimiento y desarrollo. Una dieta de alimentos saludables ayuda a fortalecer el cerebro y el cuerpo, elementos que facilitan una vida exitosa para su hijo durante toda la vida, si bien sea su primer día de la escuela o su primer día de trabajo.

Si los primeros alimentos que usted ofrece son saludables, usted ayudará a su hijo:

- Tener un gusto para comidas saludables ahora y cuando crezcan.
- Abrirse a probar nuevas comidas.
- Adquirir buenos hábitos alimentarios que perduran de por vida.

¿Cuáles son los primeros alimentos saludables?

La leche materna es el primer alimento de su bebé, que brinda una nutrición importante y protege contra las enfermedades. A partir de los seis meses de edad, su bebé está listo para comer comidas sólidas y es una buena idea ofrecer comidas sanas variadas. Usted debe seguir ofreciendo la leche materna como la alimentación primaria de su hijo. Si usted no amamanta a su bebé, debe ofrecerle fórmula infantil hasta que su bebé cumpla un año de edad.

Ejemplos de los alimentos saludables para iniciar sólidos:

- Cereales enteros cocidos o cereal infantil mezclado con la leche materna o la fórmula infantil.
- Puré de plátano o aguacate.
- Puré de zanahoria, chícharo, camote, calabaza cocidos.
- Puré de manzana sin azúcar.
- Frijoles cocidos o puré de pollo..

Es posible que usted tenga que volver a ofrecer una comida nueva varias veces hasta que a su hijo le guste. Es importante que su hijo pruebe sabores y texturas nuevos para que aprenda a disfrutar de los alimentos saludables.

