

EATING SMART THROUGHOUT THE LIFECYCLE



Desarrollo Infantil de las habilidades de alimentación

Edad	Alimentos para Ayudar a Su Bebé a Comer Mejor	Alimentación para el desarrollo y destreza	Señales físicas
Nacimiento a 3 meses	<ul style="list-style-type: none"> Leche materna o fórmula fortificada con hierro 	<ul style="list-style-type: none"> Mueve la boca hacia el pezón Absorbe y pasa Saca la lengua cuando cualquier cosa es puesta en la boca 	<ul style="list-style-type: none"> Control pobre de la cabeza, el cuello y el cuerpo
De 4 a 6 Meses	<ul style="list-style-type: none"> Leche materna o fórmula fortificada con hierro Ofrezca cereal de arroz primero. Revuelva con leche materna o fórmula fortificada con hierro. Trate de alimentar con cuchara. Después de una semana pruebe cereal de avena. 	<ul style="list-style-type: none"> Abre la boca cuando ve la comida Comienzan los movimientos de la quijada de arriba hacia abajo 	<ul style="list-style-type: none"> Detiene la cabeza Utiliza sus manos para agarrar cosas y ponerlas en su boca
De 7 a 9 Meses	<ul style="list-style-type: none"> Leche materna o fórmula fortificada con hierro Frutas y vegetales colados Avance a alimentos más gruesos, frutas y vegetales machacados o cortados. Carnes coladas Jugo de fruta en un vaso 	<ul style="list-style-type: none"> Mueve la lengua de lado a lado Puede agarrar con sus dedos pedazos grandes de comida Bebe de un vaso 	<ul style="list-style-type: none"> Comienza a sentarse solo La vista y el tacto están en coordinación
De 10 a 12 Meses	<ul style="list-style-type: none"> Leche materna o fórmula fortificada con hierro Pequeños pedazos de vegetales cocidos, fruta suave, carne cocida, pollo o aves Frijoles machacados, yema de huevo o Tofu Arroz o fideos cortados Pedazos del tamaño de su boca de pan tostado, galletas saladas simples o tortilla suave 		<ul style="list-style-type: none"> Utiliza sus manos para agarrar el vaso Se levanta y camina



Note: Si su bebe nació prematuro o tiene algún problema de salud, esto puede que no aplique. Si ese es el caso, dígame a su doctor que le de una idea de que es lo que debe esperar.



La Universidad del Estado de Carolina del Norte (NC State University) y la Universidad de Agricultura y Tecnología de Carolina del Norte (North Carolina A&T State University) se comprometen a tomar acciones positivas para asegurar oportunidad igual sin importar raza, color, credo, nacionalidad, religion, sexo, edad o incapacidad. Ambas universidades reciben a todas las personas sin tomar en consideración la orientación sexual.

CHILES RELLENOS



Rinde 4 porciones

Tamaño por porción:

1 chile

Ingredientes

- 1 libra de carne molida de pavo sin grasa
- 1/3 de taza de cebolla finamente picada
- 1 lata de (15 onzas) de salsa de tomate baja en sodio (dividida)
- 1/4 de taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de arroz insatantaneo sin cocer
- 4 chiles medianos

Instrucciones

1. Desmenuze bien la carne de pavo en un 1-1/2 tazón para microondas y agregue la cebolla.
2. Cubra y meta al microondas a temperatura alta de 2 a 3 minutos o hasta que la carne este cocida; escurra.
3. Agregue 1/2 lata de salsa de tomate, agua, sal y pimienta.
4. Cubra y cocine en el microondas a temperatura alta de 2 a 3 minutos.
5. Agregue el arroz; cubra y déjelo a un lado por 5 minutos.
6. Remueva el tallo y las semillas de los chiles; cortelos a lo largo o la mitad.
7. Rellene las mitades de los chiles con la mezcla de carne.
8. Póngalos en un refractario hondo para el microondas.
9. Esparza lo que queda de la salsa de tomate encima de los chiles; cubra y ponga en el microondas a temperatura alta de 12 a 15 minutos o hasta que los chiles esten suaves.
10. Dejelos enfriar por 5 minutos antes de servir.

Información de Nutrición Por Porción

270 calorías		Total de	
Grasa Total	10 g	Carbohidrato	24 g
Grasa Saturada	2.5 g	Fibra Dietética	5 g
Proteína	23 g	Sodio	700 mg

 Excelente Fuente de Vitamina A

 Excelente Fuente de Vitamina C

 Excelente Fuente de Hierro



Eat Smart



¡ESTIRESE!

Esoja uno o dos días esta semana en los cuales usted pueda hacer unos simples movimientos para estirarse de 15 a 20 minutos. Se sorprenderá que bien se sentirá. Usted puede hasta estirarse mientras ve la television o cuando duerme su bebé. ¿Qué día esta semana comenzara usted?

Move More