

# MEZCLA, MACHACA Y SABOREA UNO HOY

¿Qué características posee un buen primer alimento?

## FRESCURA

Es más probable que los alimentos integrales y frescos contengan menos cantidad de azúcares añadidos, sal y otros ingredientes procesados.

De manera natural, los aguacates no tienen azúcar, sodio ni colesterol.

## CONSISTENCIA

Los primeros alimentos deben tener una textura adecuada, suave, fina y blanda, para evitar que el niño se ahogue.

Corta en rebanadas, en cubitos o machaca los aguacates para generar distintas experiencias. Según las recomendaciones de la Academia de Nutrición y Dietética (AND)<sup>1</sup> la consistencia suave y cremosa del aguacate hace que sea un primer alimento adecuado para que disfrute el bebé.

*1 Qué ofrecer y qué no como primer alimento para el bebé (en inglés). Kids Eat Right. Academia de Nutrición y Dietética (AND), en [www.eatright.org/resource/food/nutrition/eating-as-a-family/dos-and-donts-for-babys-first-foods](http://www.eatright.org/resource/food/nutrition/eating-as-a-family/dos-and-donts-for-babys-first-foods).*

**aguacates**  
**LOVE ONE TODAY®**

- good source of fiber
- more than 20 vitamins & minerals

## DENSIDAD DE NUTRIENTES

Los primeros alimentos deberían aportar una amplia variedad de nutrientes a la dieta del bebé.

Los aguacates son saludables y aportan casi 20 nutrientes a la dieta de los preescolares por cada porción de 25 gramos, los cuales incluyen vitaminas, minerales, fibra y fitonutrientes.



(en inglés)

# PAPILLAS

*simples con aguacate*

Simplemente, mezcla y machaca estos ingredientes hasta lograr la consistencia deseada\*

\* Antes de incorporar o introducir alimentos nuevos en la dieta del bebé, los padres/cuidadores deben consultar a un médico o proveedor de servicios médicos



## AGUACATE + PLÁTANO:

duplica el aporte de potasio, vitamina A y fibra



## AGUACATE + FRESA:

una forma fácil de aumentar el aporte de vitamina C



## AGUACATE + FRIJOL:

una gran forma de combinar grasas saludables con proteína de alta calidad en una misma comida



## AGUACATE + CAMOTE:

el aguacate mejora la absorción de los nutrientes solubles en grasa que contiene el camote

@AguacatesLoveOneToday



# Cumplir las NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS PREESCOLARES

## DE ENTRE 1 Y 3 AÑOS

Al comparar los nutrientes del aguacate con los de las frutas complementarias y de transición más populares se destaca la densidad de nutrientes del aguacate, ya que el tamaño de la porción de la mayoría de las frutas es cinco veces mayor.

*Referencia: comparación basada en una porción de 125 g de manzanas crudas con piel 09003, aguacates crudos de California 09038, plátanos crudos 09040 y fresas crudas 09316, según el tamaño de la porción de referencia de la FDA que se suele consumir de frutas crudas para preescolares, siguiendo la Guía para la industria: cantidades de referencia que se suelen consumir (Reference Amounts Customarily Consumed, RACC): lista de productos para cada categoría de productos: (fda.gov).*

Los niños pequeños comen poca cantidad de comida, por eso, es importante asegurarse de que cada bocado cuente.



**Manzana**  
125 gramos



**Aguacate**  
25 gramos



**Plátano**  
125 gramos



**Fresa**  
125 gramos

	Manzana 125 gramos	Aguacate 25 gramos	Plátano 125 gramos	Fresa 125 gramos
<b>POTASIO</b> (mg)	134	130	450	190
<b>FOLATO</b> (mcg)	5	20	25	30
<b>LUTEÍNA Y ZEAXANTINA</b> (mcg)	36	68	28	33
<b>VITAMINA K</b> (mg)	3	5	1	3
<b>VITAMINA E</b> (mg)	0.2	0.5	0.1	0.4
<b>ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS</b> (g)	0	2.5	0	0
<b>FIBRA</b> (g)	3	2	3	3
<b>AZÚCAR</b> (g)	13	0	15	6

Los hábitos alimentarios que se crean durante la infancia suelen mantenerse durante la vida adulta. Por eso, enseñarles a los niños a comer de manera saludable cuando son pequeños los ayudará a tener hábitos alimentarios saludables durante toda la vida. Encuentra más información e ideas en [LoveOneToday.com/babies](https://www.LoveOneToday.com/babies)