



Designed to Nourish.™

Dr. Brown's™

Designed to Nourish.™
SISTEMA DE ALIMENTACIÓN
PARA NIÑOS PEQUEÑOS



©2011 Handi-Craft Company

Etiquetas de almacenamiento My Dots™

Tazon

Snack-A-Pillar™

Licuadora Puree & Simple™

Bandeja con recipientes apilables

Vaso alimentador

entrenador

Cuchara con borde de espátula

Plato con divisiones

Puretera

Make-A-Smash™

almacenamiento

Bríndale todo lo mejor a su niño comienza con la base de una nutrición adecuada. Por eso, Dr. Brown's se asoció con nutricionistas infantiles y madres para crear nuestro Banco de nutrición, una serie de patatas nutricionales y recetas saludables fáciles de preparar que sirven de guía a mamás y papás durante los primeros años de sus bebés e hijos pequeños. Con la combinación de alimentos saludables y los innovadores productos para la alimentación de Designed to Nourish, Dr. Brown's™ le ayudará a dar los primeros pasos de una nutrición que conducirá a un futuro saludable.

Designed to Nourish.™

El Banco de nutrición Dr. Brown's™ complementa un sistema completo de alimentación infantil único en su clase que incluye platos con divisiones, vasos para meriendas, tazones y utensilios aptos para niños y bien pensados. Además, puede estar seguro que usted está brindando lo mejor a su bebé con el sistema de preparación y almacenamiento de alimentos Dr. Brown's.™ Nuestra licuadora, puretera, recipientes para almacenar alimentos y etiquetas de almacenamiento facilitan la preparación y el almacenamiento de los alimentos. Nuestro sistema de alimentación combina perfectamente con nuestras deliciosas recetas y guías nutricionales para apoyar todas las fases de una dieta sana.

Para la preparación de alimentos, la hora de la comida y el almacenamiento de alimentos, el sistema **Designed to Nourish**™ de Dr. Brown's brinda opciones saludables que sentarán las bases de decisiones más sanas en el futuro.



Etapa de alimentación	Señales de que está listo	Qué darle de comer	Sugerencias de alimentos	Sugerencias de porciones
Etapa 1	Alrededor de los seis meses de edad, el bebé ya mantiene la cabeza en alto y ya no empuja con la lengua los alimentos para sacarlos de la boca.	Leche materna o fórmula y cereal	Trate de empezar con cereal de arroz fortificado con hierro mezclado con leche materna o fórmula tibia.	Sirva porciones pequeñas. Los bebés dejan de comer cuando están llenos y necesitan que se les dé la oportunidad. Al principio puede que solo necesiten una o dos cucharaditas.
Etapa 2	El bebé mantiene la cabeza en alto, puede sentarse solo y ya no empuja con la lengua los alimentos para sacarlos de la boca.	Puré sencillo/ alimentos colados	Introduzca alimentos sólidos nuevos gradualmente y uno a la vez para evaluar la reacción del bebé y cualquier posible sensibilidad. Las frutas y vegetales a tratar incluyen: aguacate, plátano, zanahoria, judías verdes, melocotones y batata.	El bebé solo come una o dos cucharaditas en cada comida dos o tres veces al día cuando se le empieza a dar alimentos complementarios. Esto irá aumentando y será crucial identificar las señales de hambre del bebé.
Etapa 3	Aproximadamente de dos a tres meses después de comenzar con alimentos sólidos. En este momento, usted habrá probado un alimento a la vez para descubrir si hay alguna sensibilidad y las porciones del bebé estarán creciendo.	Alimentos combinados en puré o molidos	Fresas y avena; zanahoria y puré de manzana; Pavo con salsa	Los alimentos diarios deben aumentar a: <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de yogur o ½ oz de queso • ¼ a ½ taza de cereal fortificado con hierro • ¼ a ½ taza de vegetales • ⅛ a ¼ taza de alimentos con proteínas • 3 a 4 oz de jugos no cítricos
Etapa 4	Entre los ocho y los diez meses de edad –puede coger objetos con el pulgar y el índice, tiene más dientes.	Alimentos fáciles de masticar/picaditos	Macarrones con queso y calabaza; Galletas crujientes de queso; Galletas graham de trigo integral	Los alimentos diarios para niños pequeños deben repartirse en cinco o seis comidas pequeñas o meriendas.
Etapa 5	Alrededor de los 18 meses de edad –el niño pequeño puede comer con cuchara.	Alimentos fáciles de comer	Vegetales al vapor; Figuritas de espinaca; Wrap para desayuno	Una regla práctica para determinar el tamaño de la porción es ofrecer una cucharada de un alimento por cada año de edad.

Receta destacada

Cóctel de frutas congeladas

- 3 plátanos maduros molidos
- ½ taza de azúcar
- 1 lata de 13.5 onzas de piña picadita (no escurra)
- 1 lata o 2½ albaricoques, cortados (no escurra)
- 1 taza de puré de blueberries
- 1 lata de 6 onzas de jugo de naranja congelado (use jugo de manzana para niños menores de 12 meses)
- 1 taza de agua



Hasta los niños problemáticos para comer adoran las frutas. Esta delicia tiene fibra dietética, que ayuda a la digestión, y muchas vitaminas, que protegen el sistema inmune de su niño pequeño.



Usar platos y utensilios del tamaño adecuado permitirá que su niño pequeño se familiarice con sus nuevas destrezas de alimentación y lo ayudará a desarrollar sanos hábitos de alimentación.

Mezcle todos los ingredientes y vierta la mezcla en los recipientes para almacenar alimentos en el congelador o para hacer muffins. Déjelo toda la noche en el congelador.

Rinde alrededor de diez cócteles de frutas congeladas.

Visite www.DesignedToNourish.com para más recetas nutritivas y sabrosas para su niño pequeño.

Antes de comenzar con alimentos sólidos, es mejor consultar con el pediatra y seguir sus recomendaciones y pautas.