

Alimentando a su Niño Pequeño

¡Es una aventura alimentar a su niño pequeño! De un niño pequeño, usted tiene 3 responsabilidades en el proceso de alimentación.

- qué alimentos servir
- cuándo servir los alimentos
- dónde servir los alimentos

Su niño pequeño es responsable de:

- la cantidad de alimentos que él come
- si come algo de lo que le sirvió



- Su niño pequeño debe estar usando un vaso al año de edad.
- Ofrezca una cantidad pequeña de líquido en un vaso. Ayude a su niño pequeño a practicar llevándose el vaso a la boca y beber.
- Cuando su niño pueda tomar cantidades pequeñas, añada más líquido en el vaso. Tenga en mente que una cantidad grande de líquido puede reducir su apetito.
- Su niño debe haber dejado la tetera a los 14 meses de edad.
- Cada día ofrezca una variedad de alimentos.
- Sirva una porción pequeña de alimentos nuevos o alimentos que no le gustan con algo que generalmente le gusta a él.
- Continúe sirviendo alimentos nuevos y alimentos que no le gustan. Tomará varias ocasiones antes de que él trate.
- Sea un buen modelo comiendo alimentos saludables.



Consejos para Hacer la Hora de Comer Exitosa y Divertida

- Coma comidas y meriendas en la mesa, juntos en familia.
- Apague las “pantallas”. Su familia obtendrá más beneficios por el tiempo compartido, si no están distraídos por la TV, computadora, o mensajes de texto.
- Ofrezca a toda la familia la misma comida. Cuidado con cocinar a la orden.
- Sirva tres comidas al día a la misma hora, con meriendas planeadas entre comidas.
- Ofrezca una comida o merienda cada 2 a 3 horas.
- Por seguridad, observe a su niño siempre que esté comiendo para verificar que no se asfixie.

Estas Acciones Pueden Desarrollar Niños que no son Saludables y Comidas no Divertidas

- utilizar comida como premio, soborno, o castigo
- hacer que el niño se coma todo lo que está en el plato
- preparar comidas especiales cuando su niño se niega a comer lo que se le ha servido

Tamaño de las Porciones y Ejemplos de los Grupos de Comidas

¡Los tamaños de las porciones pueden variar depende del tamaño de la barriga! Su niño puede que coma más o menos, pero para empezar esto es cuánto usted puede servir:

Escoja por lo menos 6 panes, granos, cereales/por día

- 1/4 de rebanada de pan
- 1 a 2 cucharadas de arroz, pasta, o cereal

Escoja por lo menos 3 vegetales/ por día

- 1 a 2 cucharadas de vegetales cocidos
- 1/4 de taza de jugo de vegetales

Escoja por lo menos 2 frutas/ por día

- 1/4 de fruta fresca
- 1 a 2 cucharadas de fruta fresca, congelada ó enlatada sin azúcar ó almíbar

Limite el jugo de fruta de 4 a 6 onzas por día

Escoja por lo menos 2 carnes, ave, pescado, frijoles secos, huevos/ por día

- 1 a 2 cucharadas de carne, ave, o pescado
- 1 a 2 cucharadas de frijoles cocidos
- 1/4 de huevo

Escoja por lo menos de 2 a 3 leches, yogur, queso/por día

- 1/4 a 1/3 de taza de leche
- 1/4 ta 1/3 de taza de yogur
- 1/4 onza de queso

Grasas/aceite/ dulces (¡no todo el tiempo!)

- 1 cucharadita de mantequilla, margarina, o aceite
- 1/2 de cucharadita de azúcar, jalea, o almíbar

Alimentos que debe limitar (escoja alimentos más nutritivos que éstos)

- galletas, dulces, y pastel
- soda, té, o café
- bebidas de fruta ó deportivas
- jugo de fruta (limita a 4-6 oz al día)
- comidas fritas
- comidas procesadas

¡Cuidado! Estos Alimentos Pueden Causar que su Niño se Asfixie:

- perros calientes
- nueces y semillas
- uvas enteras
- cerezas
- caramelo macizos
- malvaviscos
- palomitas
- zanahorias crudas
- manzana
- salchichas o barritas de carne
- pedazos de crema de cacahuate
- chicle



OKLAHOMA
State Department
of Health

Información adaptada de Ellyn Satter, MS, RD, LCSW, BCD, autora de *Child of Mine*.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños que tomen menos de un litro de leche fortificada con vitamina D por día, deban recibir un suplemento diario de 400 IU de vitamina D. Como un litro de leche es más de las 2 tazas recomendadas diarias para los niños de edad pre-escolar, la mayoría de los niños requerirán un suplemento de vitamina D.

La exposición al alcohol, tabaco y drogas es peligrosa para los niños. Elimine el uso de sustancias y de a su niño un comienzo saludable. Para más información, incluyendo referencias, pregúntele a su consejero de WIC.

De acuerdo con la ley federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, sigla en inglés), se le prohíbe a esta institución que discrimine por razón de raza, color, origen, sexo, edad, o discapacidad.

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410, o llame gratis al (866) 632-9992 (voz). Personas con discapacidad auditiva o del habla pueden contactar con USDA por medio del Servicio Federal de Relevé (Federal Relay Service) al (800) 845-6136 (español) o (800) 877-8339 (inglés). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH) es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Copias han sido depositadas con Publications Clearinghouse del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma y están disponibles para bajar en documents.ok.gov. Esta publicación ha sido presentada en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | June 2020 | 20093WIC | ODH No. P209A |

Encuétranos en  