

Alimentación de su hijo pequeño: (1 a 3 años)

Su hijo está listo para dejar de comer alimentos de bebé y empezar a comer alimentos regulares. Usted puede ayudar a que su hijo empiece a comer por sí solo observando las señales de interés en los alimentos nuevos. A medida que usted le presente alimentos nuevos, observe cuidadosamente si presenta señales de alergia como salpullido, malestar estomacal o dificultad para respirar. Si usted tiene alguna inquietud, hable con el proveedor de atención de salud de su hijo.

Sea un buen ejemplo. Los buenos hábitos alimenticios se forman cuando las familias se reúnen a comer una variedad de alimentos. El ofrecerle a su hijo distintos alimentos lo ayuda a recibir todos los nutrientes necesarios para crecer.

Deje de darle el biberón a su hijo al año aproximadamente. Continúe amamantándolo todo el tiempo que usted y su bebé lo deseen. Es importante que la lactancia no afecte el consumo de alimentos sólidos. Cambie a leche entera después del primer cumpleaños de su hijo. Su hijo se puede demorar un tiempo en acostumbrarse al sabor de la leche entera, pero continúe ofreciéndosela. Después de los 2 años, puede cambiar a productos lácteos con bajo contenido en grasa.

Es común que los niños pequeños sean quisquillosos para comer y que coman una variedad limitada de alimentos (preferencia por un sólo tipo de alimento). Puede ser frustrante, pero es normal y no durará para siempre. Un niño que crece bien y consume algunos alimentos de cada grupo básico probablemente come lo suficiente. Hable con el proveedor de servicios de salud de su hijo si:

- Tiene dificultad para alimentar a su hijo.
- Piensa que la dieta de su hijo no es adecuada.

Consejos de alimentación y sugerencias para la hora de la comida

- Ofrézcale 3 comidas y 2 a 3 refrigerios todos los días. No se salte ninguna comida y no deje que coma entre comidas y refrigerios. Esto se llama picar.
 - Las comidas y los refrigerios deben ser cada 2 ½ a 3 horas.
 - Permita que su hijo decida cuánto comer y **si** es que va a comer.
 - Establezca un lugar regular para comer y limite las distracciones (no ponga la televisión).
 - Use un asiento elevado con correas o una periquera o silla alta durante las comidas y los refrigerios.
 - Limite las horas de las comidas de 20 a 30 minutos.
- Ofrézcale una variedad de alimentos.
- Dele alimentos nuevos en pequeñas cantidades. Si a su hijo no le gusta la comida, intente nuevamente en unos cuantos días.
 - Intente darle los alimentos nuevos en una comida que incluya otros alimentos favoritos.

- Ofrézcale alimentos que pueda tomar con los dedos para que su hijo coma solo. Corte los alimentos en trozos del tamaño de un bocado.
 - Tome en cuenta que las primeras veces que su hijo intente comer solo se ensuciará mucho.
- Dele agua entre comidas; únicamente ofrézcale leche a la hora de la comida y con los refrigerios.
- Evite el jugo o límitelo a 4 onzas diarias.
- Evite ofrecerle demasiados alimentos en una sola comida o hacerle comidas especiales.
- No fuerce a su hijo ni lo soborne para comer. No le funcionará y podría causar que su hijo coma de más.
- Si su hijo se rehúsa a comer, ofrézcale un refrigerio en 2 ó 3 horas.

¿Cuánto debe comer mi hijo?

Grupo de alimentos	Tamaño de la porción
Granos:	
Pan	½ rebanada
Cereales cocidos	¼ a 1/3 de taza
Cereales secos	¼ a ½ taza
Arroz, fideos, pasta	¼ a 1/3 de taza
Fruta:	
Enlatada	2 a 3 cucharadas
Fresca	¼ a ½ fruta chica
En jugo	¼ a ½ taza
Verduras	2 a 3 cucharadas
Lácteos:	
Leche	½ taza
Yogurt	½ taza
Queso	½ onza
Proteína:	
Carne de res, ave, pescado	½ a 1 onza
Frijoles secos	1/3 de taza cocidos
Huevos	½ a 1
Mantequilla de cacahuate (maní)	1 cucharada



- Use *My Plate* como un patrón para servir comidas saludables a su hijo y a su familia.
 - La mitad del plato debe tener frutas y verduras.
 - Use el dibujo como guía para elegir alimentos y la tabla para determinar el tamaño de las porciones.
 - Comience con una pequeña cantidad en el plato y añada más alimentos conforme el niño vaya comiendo.
- Los alimentos con proteína y grasa son importantes para el desarrollo y el crecimiento de los niños pequeños. Los niños pequeños pueden tener dificultad para aceptarlos y comerlos. Es importante incluir alimentos con proteína y grasa en cada comida y en cada refrigerio.
 - Los alimentos saludables deben incluir:
 - Al menos una porción de granos, proteína y fruta o verdura.

- Leche adecuada para la edad.

Prevenga el ahogamiento

Su hijo debe sentarse de manera segura y bajo supervisión a la hora de las comidas y de los refrigerios.

Alimentos que debe evitar:

- Frutos secos (nueces)
- Uvas enteras
- Verduras duras y crudas
- Pasas
- Salchichas*
- Caramelos y frijolitos de jalea (jelly beans)

*Está bien darle salchichas cortadas en cuatro.

Sea precavido al servir estos alimentos:

- Frutas deshidratadas
- Palomitas de maíz
- Pretzels
- Totopos (frituras de tortilla)
- Mantequilla de cacahuete (maní)

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.