

El crecimiento es un indicador de buena salud



- El crecimiento depende más que nada de la herencia y una buena nutrición.
- Su hijo puede crecer más algunos meses que otros. Durante las épocas de crecimiento, comerá más que de costumbre.
- Los chequeos médicos regulares son importantes
- Si usted tiene inquietudes sobre el desarrollo de su hijo, hable con un doctor o enfermera.

Cada niño se desarrolla a su propio ritmo.

¡Celebre las formas positivas en que su hijo crece y aprende!

Un niño sano:

- Tiene energía para jugar
- Duerme bien
- Disfruta comer una variedad de alimentos nutritivos
- Se siente bien sobre su cuerpo



SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

Es importante que los alimentos que la familia come, sean lo más seguros posible.

Antes de comer, asegúrese que su hijo se lave las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos (lo que demora cantar el ABC).

Lávese sus manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manipular la comida.

Enjuague las frutas y verduras con agua corriente antes de comerlas.

Mantenga las carnes rojas crudas, los pollos, pavos y el pescado lejos de los alimentos que no va a cocinar como los vegetales frescos o la fruta.

Lave siempre las tablas donde corta, los platos y utensilios (cuchillos, tenedores, espátulas) después de que toquen la carne roja cruda, pollos, huevos o comida del mar.

Utilice contenedores para alimentos y bebidas libres de BPA o que son de vidrio, acero inoxidable o cerámica cuando guarde, caliente o sirva alimentos.

Para más información sobre cómo mantener la comida segura visite el sitio:

- www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp

Para más información de opciones de alimentos visite la página:

- mypyramid.gov/sp-index.html
- fruitsandveggiesmorematters.org

Para ayuda en encontrar recursos sobre nutrición, llame a:

Family Health Hotline
1.800.322.2588
1.877.833.6399 (relevedor TTY)
www.ParentHelp123.org



CHILD Profile is a program of the Washington State Department of Health.

Si usted tiene una discapacidad y necesita este documento en otro formato, por favor llame al 1-800-322-2588 (Relevedor 711-TTY)

325-0051S DOH348-114 November 2010

Nutrición

para niños pequeños de 18 meses a 3 años



Comience temprano los hábitos alimenticios. ¡La variedad es la clave! Ofrézcale a su niño pequeño muchas clases de alimentos.

Ayude a su hijo a escoger una nueva fruta o verdura para comer cada semana.

¡Existen más de 300 clases de frutas y verduras para escoger! Ofrezca frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas o secas y 100% jugo. Limite la cantidad de fruta seca y jugo de fruta.

¿Está su niño pequeño comiendo lo suficiente?

Su niño pequeño está comiendo lo suficiente, si tiene suficiente energía y está creciendo.

Es posible que coma más unos días que otros.

Comience con raciones pequeñas y déle más a su hijo si quiere más.

Si su hijo toma demasiado jugo, sodas y leche durante el día, puede afectar el apetito y no querer comer alimentos saludables.

Si usted está amamantando, su hijo está recibiendo más nutrición y comodidad.

Prevenga el ahogamiento

Hasta que su hijo no tenga todos sus dientes, él se puede ahogar con alimentos duros o redondos como perros calientes, uvas enteras o zanahorias y manzanas crudas. Déle a su hijo comidas que pueda masticar fácilmente. Siente a su hijo mientras come. El se puede ahogar si camina con alimento o líquido en su boca.



Verduras

Ofrézcale una taza al día

En el transcurso de una semana, su hijo pequeño debe comer una variedad de verduras:

- verduras de color verde oscuro
- naranja
- amarilla
- almidones (blancos)
- otras verduras como arvejas, frijoles verdes, brócoli y tomates.

Una ración es:

- $\frac{1}{8}$ – $\frac{1}{4}$ de taza cocida

Ofrézcale 3 - 5 raciones todos los días



Frutas

Ofrézcale 1 taza todos los días

Ofrézcale una variedad de frutas frescas, congeladas o enlatadas. Asegúrese de incluir diferentes colores de frutas, como frambuesas, arándanos, manzanas, naranjas, bananos, melones, peras y duraznos.

Una ración es:

- $\frac{1}{8}$ – $\frac{1}{4}$ de taza fresca
- $\frac{1}{8}$ de taza seca

Ofrézcale 2 - 4 raciones todos los días



Lácteos

Ofrézcale 2 tazas todos los días

Hasta que cumpla 2 años, su niño pequeño necesita la grasa en la leche entera para crecer y tener energía. Después de esa edad, déle leche de 2%, 1% de grasa o sin ella. Si su hijo no tolera la leche, hable con su doctor o enfermera.

Una ración es:

- $\frac{1}{2}$ taza de leche o yogur
- $\frac{3}{4}$ onza de queso

Ofrézcale 4 - 6 raciones todos los días



Proteína

Ofrézcale 2 onzas todos los días

Ofrézcale una variedad de carnes bajas en grasa, pescado, carnes blancas (pollo, pavo) y frijoles. Hornear, cocinar y asar en la parrilla, son buenas opciones para preparar platos a base de proteína.

Una ración es:

- $\frac{1}{2}$ –1 huevo
- 1–2 C. mantequilla de maní
- $\frac{1}{4}$ taza de tofu cocinado
- 1 onza de carne, pollos o pescado
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ taza de frijoles cocidos o lentejas

Ofrézcale 4 - 6 raciones todos los días



Granos

Ofrézcale 3 onzas todos los días

Cereales integrales, panes, arroz, galletas, o pasta deben conformar la mitad del total de las raciones de granos. Los granos completos ofrecen más fibra, vitaminas y minerales.

Una ración es:

- $\frac{1}{2}$ tajada de pan
- $\frac{1}{4}$ taza de arroz cocido o pasta
- $\frac{1}{4}$ taza de cereal seco

Ofrézcale 6 - 11 raciones todos los días

Limite las grasas, azúcares y el sodio. Mantenga el consumo de aceites en 3 – 5 cucharadas al día.



La labor de un padre o madre es proveer una variedad de alimentos saludables. ¡La labor de un niño es escoger cuánto debe comer de esos alimentos!

Ejemplos de platillos para niños pequeños

Desayuno:

- 1 huevo batido con 1/4 taza de calabacita rallada
- 1/4 de torta de harina de trigo integral
- 1/2 taza de banano en rodajas
- 1/2 taza de leche entera*

Merienda:

- 2 C de queso (cottage)
- 1/4 taza de peras

Almuerzo:

- 1/4 de sándwich de pavo con pan integral
- 1/4 de taza de zanahorias cocidas
- 1/2 de taza de leche entera

Merienda:

- 1/4 taza de puré de manzana
- 2 onzas de yogur regular

Cena:

- 1 onza de carne en bolas
- 1/8 taza de fideos de espagueti
- 1/4 taza de brócoli cocido
- 1/2 rollo de trigo completo
- 1/4 taza de duraznos enlatados
- 1/2 taza de leche entera

Merienda:

- 2 galletas integrales
- 1/2 taza de leche

Desayuno:

- 1/4 taza de avena cocida
- 1/2 taza de bananos en rodajas
- 1/2 taza de leche entera*

Merienda:

- 2 galletas de trigo integral
- 1/4 taza de leche entera

Almuerzo:

- 1/4 taza de cocido de verduras (guisadas)
- 1/4 taza de rodajas de manzana pelada
- 1/2 rodaja de pan integral con mantequilla
- 1/2 taza de leche entera

Merienda:

- 1/4 taza de brócoli al vapor
- 2 cucharadas de yogur regular

Cena:

- 1 onza de pescado cocido (sin espinas) (ejemplos: bacalao, salmón)
- 1/4 taza de batata (camote) al horno
- 1/4 taza de coliflor al vapor
- Una rebanada de pan de maíz (1-1/2") con mantequilla
- 1/2 taza de leche entera

Merienda:

- 1/4 tortilla de harina
- 2 C de frijoles refritos
- 1/4 taza de mandarina

C = cucharadita *Leche baja en grasa para niños de 2 años o mayores



¡Usted es el mejor maestro de su niño!

- Coma una variedad de alimentos saludables.
- Coma comidas regulares, incluyendo el desayuno.
- Coman juntos en familia, siempre que sea posible.
- Apaguen el televisor mientras comen.
- Limite la comida rápida, los dulces y las bebidas azucaradas.
- Coma cuando tenga hambre, no cuando esté aburrido.
- Haga ejercicio regularmente.
- Tome agua cuando tenga sed.

Aprendiendo a comer nuevos alimentos

Su niño pequeño está aprendiendo a reconocer cómo se ven los alimentos, cómo se sienten, saben y huelen. También está aprendiendo a usar la taza y la cuchara. Es un proceso no muy limpio. Trate de que no le incomode a usted.

Evite los conflictos por comida. Obligar a su hijo a comer un alimento que no le gusta, no ayudará a que su hijo le empiece a gustar. La próxima semana, a su hijo le gustarán las comidas que no come hoy. Siga ofreciéndole otras opciones de una variedad de alimentos saludables.

Las meriendas son una buena forma de mostrarle nuevos alimentos. El estómago de su hijo es tan pequeño, que necesita meriendas saludables entre comidas para darle la energía que necesita.

Nota: una fuerte alergia a algún alimento puede arriesgar la vida. Hable con su doctor si usted cree que su niño es alérgico a cierto alimento. Si su hijo es alérgico, la única manera de prevenir una reacción es evitar ese alimento y cualquier platillo que lo pudiera tener.



Prepara un platillo saludable

El estómago de su hijo es pequeño de tal manera que sus comidas también lo son. Trate de medir la cantidad de vez en cuando, para que usted sepa cómo debe ser la porción correcta. Si su hijo tiene hambre, usted puede darle más, pero comience con una cantidad pequeña.

Dedique tiempo para estar activo y jugar

- El juego y la actividad ayudan a su niño pequeño aprender lo que su cuerpo puede hacer. La actividad física ayuda a desarrollar habilidades motoras, fortaleza y coordinación.
- Durante el día, anime a su hijo a hacer una variedad de actividades. Al final del día, su hijo pequeño debió haber tenido al menos una hora y media de actividad física.
- Asegúrese que su hijo tiene lugares seguros para jugar dentro y fuera de casa.
- Juegue con su niño pequeño. Encuentre formas de estar físicamente activo que ambos disfruten. Esto será un buen ejemplo para su hijo.
- Limite el tiempo de televisión, videos o computadora, que no sea más de 1 a 2 horas para niños mayores de 2 años, los niños menores de 2 años, no deben ver televisión.