



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!



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 servirlos.
- 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:
choosemyplate.gov/en-espanol.html
fruitsandveggiesmorematters.org

Para ayuda en encontrar recursos sobre nutrición, llame a:

WithinReach

WithinReach Family Health Hotline
1-800-322-2588 (711 TTY relay)
or www.ParentHelp123.org



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

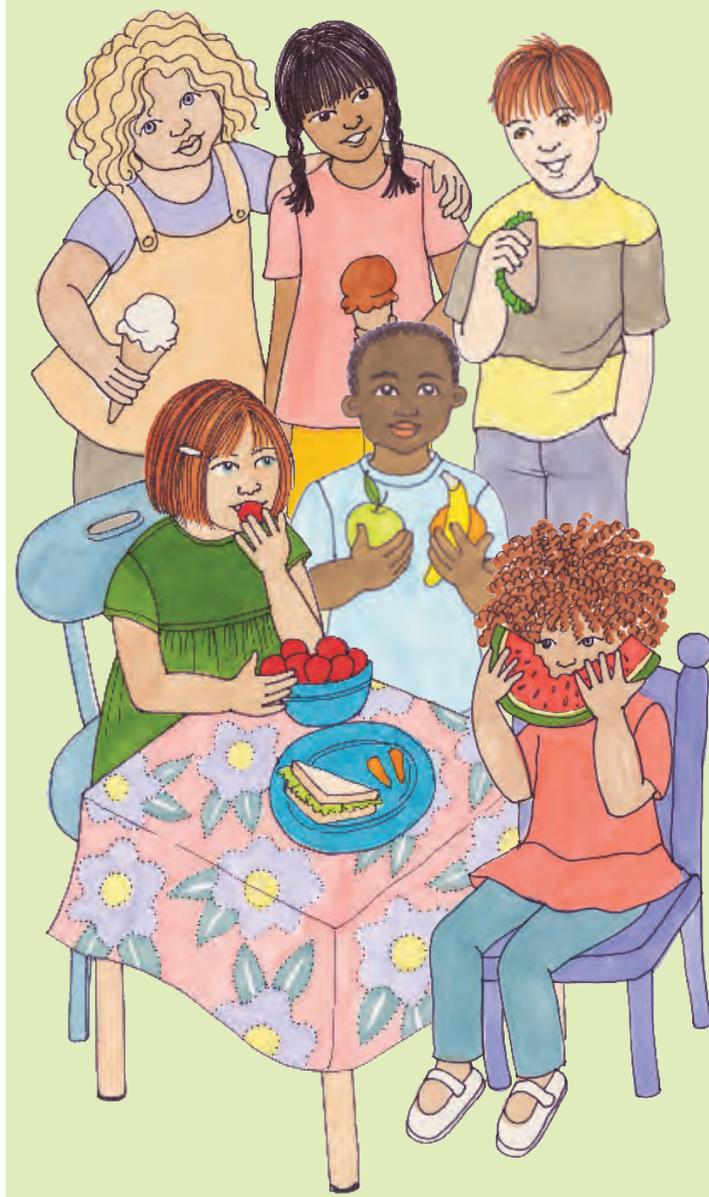
Si usted tiene una discapacidad y necesita este documento en otro formato, por favor llame al 1-800-322-2588 (Relevador 711-TTY).

©2015 by Child Profile 325-00515 DOH 348-114 October 2015

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.

Haga que sea divertido comer verduras y frutas.

Ayude a su hijo a escoger una nueva fruta o verdura para comer cada semana. Ofrezca una variedad de opciones saludables y deje que su niño ayude con la comida. Los niños pequeños pueden ayudar con cosas como limpiar el aparador, lavar las frutas y verduras y mezclar los ingredientes. Los niños pueden probar las comidas si ayudaron a prepararlas.

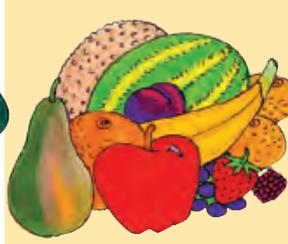
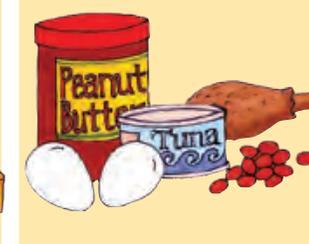
¿Está su niño pequeño comiendo lo suficiente?

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	Frutas	Lácteos	Proteína	Granos
 <p>Ofrézcale 1 taza todos los días</p>	 <p>Ofrézcale 1 taza todos los días</p>	 <p>Ofrézcale 2 tazas todos los días</p>	 <p>Ofrézcale 2-3 onzas todos los días</p>	 <p>Ofrézcale 3 onzas todos los días</p>
<p>En el transcurso de una semana, su hijo pequeño debe comer una variedad de verduras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verduras de color Verde oscuro • Naranja • Amarilla • Almidones (blancos) • Otras verduras como arvejas, frijoles verdes, brócoli y tomates. <p>Una ración es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/8-1/4 de taza cocida <p>Ofrézcale 3-5 raciones todos los días</p>	<p>Ofrézcale una variedad de frutas frescas, congeladas o enlatadas. Asegúrese de incluir diferentes colores de frutas, como frambuesas, manzanas, arándanos, naranjas, bananos, melones, peras y duraznos. Limite el jugo de fruta a no más de media taza (4 onzas) por día.</p> <p>Una ración es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/8-1/4 de taza fresca, congelada o enlatada <p>Ofrézcale 2-4 raciones todos los días</p>	<p>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.</p> <p>Una ración es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de leche o yogur • 3/4 onza de queso <p>Ofrézcale 4-6 raciones todos los días</p>	<p>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.</p> <p>Una ración es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 huevo • 1/2 C. mantequilla de maní • 1/4 taza de tofu cocinado • 1 onza de carne, pollos o pescado • 1/4-1/2 taza de frijoles cocidos o lentejas <p>Ofrézcale 2 raciones todos los días</p>	<p>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.</p> <p>Una ración es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 tajada de pan • 1/4 taza de arroz cocido o pasta • 1/4 taza de cereal seco <p>Ofrézcale 6-11 raciones todos los días</p>

Lea las etiquetas de los alimentos. 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 ofrecer una variedad de alimentos.

La labor de un niño es escoger cuánto comer de estos alimentos.



Ejemplos de platillos para niños pequeños

Desayuno:

- 1 huevo revuelto con 1/4 taza de calabacita rayada
- 1/4 de mantecada inglesa de trigo entero
- 1/4–1/2 taza de banano en rodajas
- 1/2 taza de leche entera*

Merienda:

- 2 C de queso Cotija
- 1/4 de taza de peras

Almuerzo:

- 1/4 de emparedado de pavo en pan de trigo entero
- 1/4 de taza de zanahorias cocidas
- 1/2 taza de leche entera*

Merienda:

- 1/4 de taza de puré de manzana
- 2 onzas de yogur sin azúcar

Cena:

- 1 onza de albóndigas
- 1/8 de taza de espagueti
- 1/4 de taza de brócoli cocido
- 1/2 rollo pequeño de trigo entero
- 1/4 de taza de duraznos
- 1/2 taza de leche entera*

Merienda:

- 2 galletas Graham
- 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 entero
- 1/4 taza de leche entera*

Almuerzo:

- 1/4 taza de verduras guisadas
- 1/4 de taza de rodajas de manzana peladas
- 1/2 taza de pan de trigo entero con mantequilla
- 1/2 taza de leche entera*

Merienda:

- 1/4 de taza de brócoli al vapor
- 2 C de yogur sin azúcar

Cena:

- 1 onza de pescado cocido (sin espinas) (ejemplos: bacalao, salmón)
- 1/4 de batata horneada
- 1/4 taza de coliflor al vapor
- Una trozo de pan de maíz (1^{1/2}" pulgada) con mantequilla
- 1/2 taza de leche entera

Merienda:

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

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



¡Usted es el mejor maestro de su niño!

- Coma una variedad de alimentos saludables en las comidas y meriendas.
- Compre alimentos saludables junto a su niño pequeño.
- Coman juntos en familia tan a menudo como sea posible. Limite el acceso a los aparatos móviles de pantalla, televisión u otras distracciones cuando coman en familia.
- Limite el tiempo frente a la pantalla para usted y su familia a no más de dos horas por día.
- Premie a su hijo con amor y atención y no con comida.
- Diviértase en la cocina. Corte los alimentos en formas graciosas y fáciles usando cortadores de galletas.
- Haga ejercicio de manera regular.

Aprendiendo a comer nuevos alimentos

Su niño pequeño está aprendiendo cómo lucen los alimentos, cómo se sienten, saben y huelen. También está aprendiendo a usar la taza y la cuchara. Es un proceso desordenado. Sea paciente con su hijo a medida que aprende a comer.

Evite las batallas de alimentos. Obligar a su niño a comer algo que no quiere no le ayudará a aprender que le guste. Puede que la próxima semana le gusten los alimentos que no comerá hoy. Siga ofreciéndole opciones de una variedad de alimentos saludables.

Los bocadillos son una buena forma de inculcar nuevos alimentos. El estómago de su niño es pequeño de tal manera que necesita bocadillos saludables entre comidas para darle la energía que necesita.



Haga un plato saludable

El estómago de su niño es pequeño así que sus comidas también lo serán. Trate de medir su comida de vez en cuando, para que usted sepa qué tan grande debe ser la porción correcta. Si tiene hambre usted le puede dar más, pero empiece con una cantidad pequeña.

Nota: una alergia a los alimentos puede amenazar la vida. Hable con su doctor si está preocupada de que su hijo puede tener una alergia. Si su hijo es alérgico a cierto alimento, la única forma de prevenir esa reacción es evitar la comida que la produce.

Tome tiempo para jugar activamente

- El juego activo ayuda a su niño pequeño lo que su cuerpo puede hacer. La actividad física ayuda a desarrollar las habilidades motoras, fortaleza y coordinación.
- Durante el día anime a su hijo a una variedad de actividades. Al final de su día su hijo deberá haber tenido al menos 90 minutos de actividad física.
- Asegúrese que su hijo tenga sitios para jugar dentro y fuera de la casa.
- Juegue con su niño pequeño. Busque formas de estar físicamente activos y que ambos lo disfruten. Esto le dará un buen ejemplo a su hijo.
- No deje que los niños menores de 2 años pasen tiempo frente a la pantalla de televisión, video o computadora y límite el tiempo de pantalla a no más de 1 o 2 horas para los niños mayores de 2 años.