Guía de alimentación para niños de 1 a 3 años de edad

Los hábitos cambian frecuentemente después del primer año. Puede notar que su hijo come menos. Esta disminución de apetito se debe a un crecimiento lento. Su niño se puede poner difícil con lo que quiera comer.

Consejos para alimentar a su niño

- Mantenga una variedad de comidas saludables a la mano para ofrecerle a su niño.
- Ofrezca porciones pequeñas y permítale a su niño parar de comer cuando esta lleno.
- Utilice elogios, abrazos o actividades divertidas en vez de darles comida como premio.
- Ofrecer demasiados líquidos puede conllevar a una alimentación pobre.
- Sirva todos los líquidos en una taza.
- Ofrezca 4 onzas o menos de jugo al día.
- Se recomienda leche entera para los niños hasta los 2 años. El contenido graso se necesita para el desarrollo del cerebro del niño. Después de los 2 años utilice leche y productos lácteos libre de grasa o 1%.

Preparándose para la hora de la comida

- Mantenga la hora de la comida agradable.
- Permita que su niño comience a utilizar la cuchara.
- Apague el TV cuando sea la hora de la comida.
- Para complacer las necesidades de su niño, de 5 a 6 comidas pequeñas es mejor.
- Toma de 8 a 10 intentos antes que los niños acepten un alimento nuevo. Es normal que los niños rechacen los alimentos la primera vez que se les ofrece.

Comidas en familia

Comience temprano las comidas en familia para ayudar a su niño a desarrollar mejores hábitos alimenticios.

Las comidas en familia le:

- Ayudarán a su niño aceptar mejor los alimentos nuevos .
- Ayudarán a su niño a socializar mejor.
- Ayudarán a dar ejemplo de mejores hábitos alimenticios.
- Resultará en un menor riesgo de obesidad.

Consejos para prevenir atragantamiento

Alimentos duros, suaves, resbaladizos o redondos pueden causar problemas.

- Fíjese siempre en su niño cuando está comiendo.
- Enséñele a su niño a sentarse cuando come.
- Corte los alimentos en pedazos pequeños.

Guía de alimentación para niños de 1 a 3 años

Guía de alimentación

Alimentos	Porción	Porciones por día
Leche y productos lácteos	½ taza (4 onzas)	4 - 5
Carnes	1 - 2 cucharadas	2
Frutas y verduras	2 - 3 cucharadas	4 - 5
Granos -		3 - 4
pan	½ - 1 tajada	
cereal	¼ - ½ taza	

Guía del tamaño de la porción

1 taza = pelota béisbol

½ taza = ½ béisbol

2 cucharadas = pelota de golf

Ejemplo de un menú

Desayuno
¼ - ½ taza de cereal
4 onzas leche*
4 onzas jugo
2 - 3 cucharadas de frutas

Almuerzo
½ emparedado de pavo
¼ taza cocinada de verduras
½ banano
Agua

Cena
2 cucharadas de carne cocida
4 cucharadas de verduras cocidas
¼ - ½ taza de arroz o pasta
4 onzas de leche*

Snack/Merienda
2 - 4 galletas saltinas con queso
4 onzas de leche*

Snack/Merienda
½ taza de yogur*
2 - 3 cucharadas de fruta

* Niños menores de 2 años se les debe dar leche entera y productos lácteos.

COMMONWEALTH OF KENTUCKY
DEPARTMENTO PARA SALUD PUBLICA
275 EAST MAIN STREET, HS2W-D
FRANKFORT, KY 40621-0001
5.3 L Rev. 4/12 PAM-ACH-074

Esta es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.