1-2yrs_foodguide_ESP 3/9/05 1:30 PM Page 1

Alimentando a su Niño de 1 a 2 Años de Edad

Una buena nutrición es importante para la salud de su niño. Esta guía le ayudará a escoger los alimentos que su niño necesita para crecer sano.

Para más información sobre servicios y programas para la salud de la familia, llame a la Línea de Información de Salud Familiar al 1-800-942-7434. Nuestro personal habla inglés y español. Estamos listos para ayudarle.

Consejos para hacer que su niño coma alimentos sanos

» Ofrézcale una variedad de alimentos todos los días.
» Dele un buen ejemplo a su niño alimentándose usted sanamente.

Consejos para que las comidas sean entretenidas

» Coman juntos como familia. Siéntense a la mesa y apaguen el televisor.
» Utilice el plato, taza o vaso, tazón y tenedor o cuchara favoritos de su niño.
» No utilice la comida para premiar, sobornar o castigar a su niño.
» Sea paciente; los niños pequeños ensucian mucho cuando comen.

Consejos para darle a su niño nuevos alimentos

» Sírvale porciones pequeñas de estos nuevos alimentos junto con sus alimentos favoritos. No lo obligue a comerlos. No se preocupe si su niño pasa por alto una comida o no come mucho.
» Continúe sirviéndole estos nuevos alimentos aunque su niño no los coma. Puede requerir varios intentos antes de que el niño pruebe el alimento.

Retirándole el biberón a su niño

» Su niño deberá beber de taza o vaso para cuando tenga un año de edad.
» Se le debe retirar el biberón a más tardar a los 14 meses de edad.

LA SALUD DEBE SER PARTE DE SU FAMILIA
DEPARTAMENTO DE SALUD DE RHODE ISLAND

crezca con WIC

Los Grupos de Alimentos y las Porciones para Niños de 1 a 2 Años de Edad

- Su niño necesita comer cada 2 a 3 horas.
- Sirva las comidas y meriendas (bocadillos) aproximadamente a las mismas horas todos los días.
- A la hora de la comida, sírvale a su niño pequeñas porciones de lo mismo que está comiendo el resto de la familia. Permita que su niño decida si desea comer y cuanto.

A continuación, presentamos una lista de los alimentos que su niño debe comer diariamente.

Ejemplo de un Menú

Desayuno:	Cereal caliente, leche
Merienda por la Mañana:	Galletas de harina integral (“graham”), jugo de naranja
Almuerzo:	Emparedado (sandwich) de jamón, habichuelas tiernas (ejotes, judías verdes), banano, leche
Merienda por la Tarde:	Cereal seco, yogur
Cena:	Pollo, zanahorias cocidas, brócoli cocido, fideos (tallarines) sencillos, leche
Merienda por la Noche:	Galletas con forma de animales, leche

Leche, Yogur y Queso (4 Porciones diarias)

Dele productos lácteos enteros hasta que su niño cumpla dos años. Estos son algunos ejemplos de las porciones:

- 1/2 taza de leche entera
- 1 rebanada de queso
- 1/2 taza de yogur o budín (pudín)

Vegetales (3 Porciones diarias)

Estos son algunos ejemplos de las porciones:

- 1/2 taza de vegetales cocidos
- 1/2 taza de jugo de tomate o jugo de vegetales
- 1/2 taza de salsa de tomate o salsa para espagueti

Frutas (2 Porciones diarias)

Elija frutas y jugos sin azúcar añadida. Estos son algunos ejemplos de las porciones:

- mitad de un trozo mediano de fruta
- 4 onzas de jugo de fruta; elija jugos 100% puros o jugos permitidos por el programa WIC
- 1/2 taza de fruta fresca, enlatada o congelada en trozos pequeños

Pan, Cereal, Arroz y Pasta (6 Porciones diarias)

Elija panes y cereales integrales. Estos son algunos ejemplos de las porciones:

- 1/2 a 1 tortilla o rebanada de pan
- 1/2 taza de cereal seco
- 1/2 taza de cereal cocido
- 1/2 taza de arroz o pasta
- 4 galletas

Carne y Frijoles (Habichuelas) (2 Porciones diarias)

Estos son algunos ejemplos de las porciones:

- 2 onzas de carne o ave
- 1/2 taza de frijoles (habichuelas, judías) o arvejas (chícharos, guisantes) secas cocidas o enlatadas
- 2 onzas de queso de soja (tofu)

Lo que su niño necesita beber

- Su niño necesita unas 2 tazas de leche entera por día.
- Dele a su niño hasta 4 onzas de jugo por día.
- Dele agua entre comidas.

Grasas y Dulces

Dele menos de estos alimentos. Algunos ejemplos:

- mantequilla, margarina o aceite
- galletas, caramelos y pastel (torta, queque, bizcocho)
- bebidas gaseosas, bebida de malta y té frío
- bebidas con sabor a fruta como Sunny Delight, Hi C o Kool-Aid
- comida rápida (“fast food”)

Alimentos que Debe Evitar

Algunos alimentos tienen mayor probabilidad de causar alergias o atragantamiento en los niños. **Evite darle a su niño los siguientes alimentos:**

- Claras de huevo
- Nueces, semillas y mantequilla de maní (cacahuate)
- Pescado y mariscos
- Palomitas de maíz
- Zanahorias crudas, perros calientes y alimentos o bocados pequeños con forma redonda como las uvas