



Healthy Eating / Activity Guides

## Edades de 1–3 años

Los niños de 1–3 años tienen apetitos dispares. Es normal que coman muy poco un día y al siguiente día coman mucho.

### Consejos para las comidas

- Haga que las horas de las comidas sean una experiencia agradable. Evite las críticas y las luchas por poder con la comida.
- Si su niño es muy especial con la comida o se rehúsa a comer, continúe ofreciéndole bocadillos saludables.
- Pregunte a su profesional médico sobre dar a su niño un complemento de vitaminas y de minerales.
- Ofrezca tres comidas y bocadillos bien balanceados como sea necesario.
- Estimule alimentos distintos, pero no se preocupe si su niño insiste en comer sólo ciertos alimentos.
- Sirva frutas frescas en vez de jugos de frutas y bebidas de frutas.



- Sirva porciones en platos más pequeños.
- Lea las etiquetas de los alimentos.
- Use métodos para cocinar bajo en grasa: hornear, asar, cocinar a la parrilla, cocinar al vapor o hervir. Use grasas saludables (aceite de canola o de oliva) al cocinar y quite la piel del pollo o del pavo antes de servirlo.
- No obligue a su niño a acabarse toda la comida del plato.
- Limite las comidas sin mucho nutrición, tales como gaseosas, papitas fritas, galletas, caramelos y comidas rápidas.
- Los niños menores de 4 años pueden ahogarse con alimentos tales como hot dogs, palomitas de maíz, nueces, zanahorias crudas, uvas y caramelos duros.

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

#### Referencias:

Committee on Dietary Reference Intakes. *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids*. Washington, D.C.: National Academies Press, 2002.

Cooper, Kenneth. *Fit Kids*. Nashville: Broadman & Holman Publishers, 1999.

Mahan, L. Kathleen, y Escott-Stump, Sylvia. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Philadelphia: W. B. Saunders, 2000.

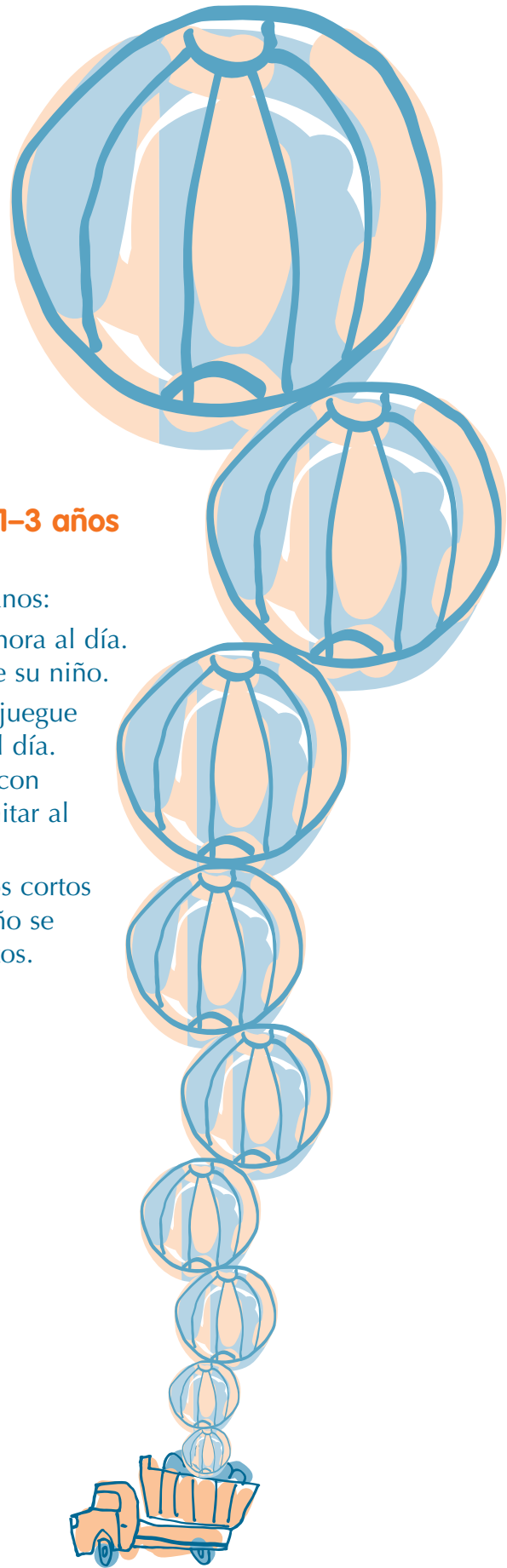


KAISER PERMANENTE®

## Actividad física para los niños de 1–3 años

Ayude a su niño a desarrollar hábitos sanos:

- Limite la televisión a no más de una hora al día. No ponga una televisión en el cuarto de su niño.
- Conviértase en un modelo a seguir y juegue con su niño por lo menos una hora al día. A los niños pequeños les gusta jugar con pelotas, empujar juguetes, bailar e imitar al líder.
- Los niños de 1–3 años tienen períodos cortos de atención. No se preocupe si su niño se aburre de un juego a los pocos minutos.



## Tamaños de las porciones adecuados para la edad

### Tamaños de las porciones de verduras (3–5 porciones/día)



Verduras cocidas 2–3 cucharadas

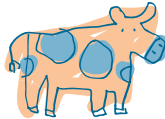
### Tamaños de las porciones de frutas (2–4 porciones/día)



Frutas frescas 1/2–1 pequeña

Frutas enlatadas,  
sin añadir azúcar 1/4 taza (2–3 cucharadas)

### Tamaños de las porciones de grasa (2–3 porciones/día)



Aguacate, pequeño 1/8

Queso crema 1 cucharada

Margarina, suave 1 cucharadita

Mayonesa 1 cucharadita

Aderezo para ensalada 1 cucharada

Crema agria 1 cucharada

### Tamaños de las porciones de granos (6 o más porciones/día)



Bagel, pequeña 1/4–1/2

Pan 1/2 rebanada

Cereal, frío 1/4–1/2 taza

Cereal, cocido 1/4–1/3 taza

Galletas, graham 2

Galletas, saladas 3–6

Pasta, cocida 1/3 taza

Arroz, cocido 1/3 taza

Tortilla, maíz 1/2

**Ofrezca alimentos de granos enteros todos los días**

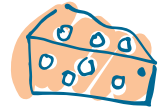
### Tamaños de las porciones de leche (3–4 porciones/día)

Queso 1/2–3/4 onza

Yogur 1/2 taza

Leche 1/2 taza (4 onzas)

(Leche entera hasta los 2 años;  
1 por ciento o sin grasa después  
de los 2 años)



### Tamaños de las porciones de carne (2–3 porciones/día)

Frijoles 1/3 taza

Res, pollo, pescado  
(cocidos) 2 cucharadas

Claras de huevo 2

Huevo 1

Mantequilla  
de cacahuete  
(2 años y más) 1 cucharada



Una manera sencilla de recordar los tamaños de las porciones para los niños de 1–3 años de edad es ofrecerles 1 cucharada de alimentos por año de edad de **cada** grupo de alimentos en cada comida. Por ejemplo, un niño de 2 años necesita 2 cucharadas de arroz o pasta, 2 cucharadas de pollo o pescado, 2 cucharadas de verduras y 2 cucharadas de frutas.

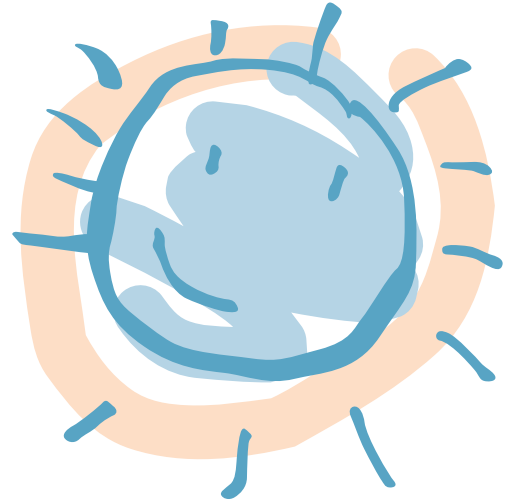
Estimule a los niños para que beban agua. Los niños no deben calmar su sed con gaseosas, bebidas de frutas o jugos de frutas.

Dependiendo de la cantidad de actividad física que hacen, los niños pueden comer más o menos que las cantidades de alimentos recomendadas en la dieta bien balanceada de muestra.

## Dieta bien balanceada de muestra: Edades de 1–3 años

### Desayuno

- 1/2 taza de avena
- 1/2 plátano pequeño
- 4 onzas de leche
- 1 huevo revuelto (revuelto con aerosol para cocinar)



### Bocadillo para la mañana

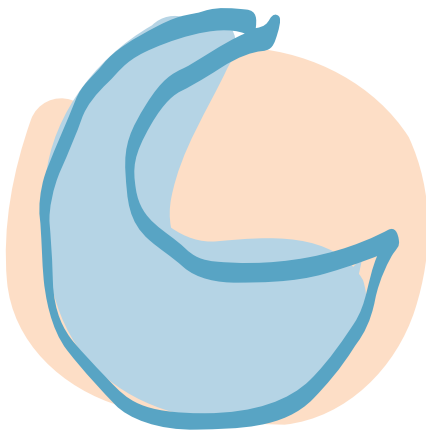
- 4 onzas de leche

### Almuerzo

- 1/3 taza de arroz
- 1/2 taza de sopa de verduras
- 1/2 naranja pequeña
- 4 onzas de leche (leche entera hasta los 2 años; 1 por ciento o sin grasa después de los 2 años)
- 1/3 taza de frijoles
- 1/8 de aguacate

### Bocadillo para la tarde

- 3/4 onza de queso bajo en grasa
- 1 tortilla de maíz
- Agua



### Cena

- 1/3 taza de arroz
- 3 cucharadas de zanahorias cocidas
- 1/2 mango pequeño
- 4 onzas de leche
- 1 muslo de pollo (sin piel)
- 1 cucharadita de margarina

### Bocadillo para la hora de dormir

Escoja bocadillos saludables según sea necesario