

# Cómo alimentar a su niño pequeño



Los niños pequeños son activos, curiosos y graciosos. También pueden ser quisquillosos con sus hábitos de alimentación, lo que los convierte en todo un desafío. A continuación incluimos algunos consejos para alimentar a su niño pequeño.

- **Realice las comidas familiares con el televisor apagado.** Trate de que el momento de la comida sea relajado y divertido. Cuando la familia come junta, se pueden enseñar buenos hábitos de comida. Deje que su hijo los observe comer el desayuno y disfrutar de las frutas y las verduras.
- **Usted decide qué alimento servir** y dónde y cómo servir las comidas y los bocadillos. Deje que su hijo decida si tiene hambre o no y cuánto comerá. No haga que su hijo limpie el plato.
- **Alimente a su hijo a comer alimentos ricos en hierro** (por ejemplo, carne, pescado y pollo) y alimentos que contengan vitamina C (por ejemplo, frutas y verduras), ya que ayudan al organismo a absorber hierro.
- **El apetito de los niños aumenta y disminuye naturalmente.** Cuando su hijo está enfermo o le está saliendo un diente,

posiblemente no coma mucho. En otros momentos, quizás coma muchísimo. La cantidad de alimentos que come un niño cambia de un día a otro.

- **A veces, los niños pequeños quieren “picotear” o comer bocadillos durante todo el día, en lugar de aprovechar las comidas.** A fin de alentar a su hijo pequeño a comer a la hora correcta, está bien limitar los bocadillos y servir solo agua una o dos horas antes de una comida.
- **Los niños pequeños necesitan porciones pequeñas.** Una regla que nunca falla es servir 1 cucharada de alimento por cada año de edad. Por ejemplo, sirva 3 porciones de chícharos usando esta regla a un niño de tres años de edad. Deje que su hijo le pida más si así lo desea.
- **Proporcione opciones saludables a su hijo.** Por ejemplo, pregúntele si quiere una manzana o un plátano (banana) como bocadillo. Limite los jugos, los dulces, las papitas y la comida rápida que no son buenos para su hijo y pueden producir un aumento de peso poco saludable.
- **Evite usar alimentos como soborno o premiación.** En lugar de ello, dé abrazos y atención como premio.
- **Evite ofrecer postre como premio** por terminar una comida. Premiar con dulces puede enseñar a los niños a valorar los más que otros alimentos.
- **Evite alimentos con los que su hijo pudiera atragantarse:** nueces enteras, uvas, hot dogs, palomitas de maíz, trozos de carne y verduras, crema de cacahuete, y dulces duros y grandes.
- **Limite el jugo, los dulces y otros alimentos** que se peguen en los dientes. Esto ayuda a evitar las caries.
- **Los niños pequeños suelen comer sin modales.** Su hijo comerá con las manos la mayor parte del tiempo, pero aliéntelo a también usar una cuchara y un tene-

dor para niños. Reduzca al mínimo el desorden sirviendo porciones pequeñas, usando baberos grandes y teniendo toallitas a mano. Recuerde que su hijo está aprendiendo a comer y necesita práctica.

## Preguntas frecuentes

### Mi hijo pequeño es difícil para comer. ¿Qué debo hacer?

Es frecuente que los niños pequeños sean difíciles para comer. Aunque es normal, puede ser frustrante. A continuación incluimos algunos puntos clave para recordar:

- Su hijo está creciendo más lentamente que cuando era bebé y posiblemente no tenga tanto apetito como entonces.
- Su hijo se está volviendo más independiente y tal vez diga que “no” a muchas cosas, como la comida.
- Su hijo aprenderá a apreciar nuevos alimentos a medida que los vea, los huela y (con suerte) los pruebe una y otra vez. Sea paciente.
- Alimente a su hijo pequeño como al resto de la familia; no es necesario hacer una comida especial. Su hijo puede comer la mayoría de los alimentos que usted come, siempre y cuando sean blandos y/o estén cortados en trozos pequeños y fáciles de manejar.

### ¿Qué hago si mi hijo pequeño no come verduras?

Primero, continúe sirviéndole verduras y demostrándole que usted las come y las disfruta. Es posible que a su hijo le guste mojar las verduras en alguna salsa en lugar de comerlas solas. Segundo, recuerde que la fruta contiene muchos de los mismos nutrientes que las verduras, de modo que puede servir una variedad de frutas preparadas de distintas maneras. Los frijoles y los chícharos también pueden reemplazar a otras verduras. Muchos niños pequeños disfrutaban los frijoles refritos, el puré de garbanzos (hummus), los frijoles con arroz y las sopas de frijoles.

Grupo de alimentos	Cantidad de porciones diarias	Tamaño de la porción	Ideas saludables
Cereales	4 a 6	1/4 de rebanada de pan 1/2 taza de cereal frío 1/4 de taza de pasta cocida 1/4 taza de cereal caliente 1/4 de taza de arroz 2 a 3 galletas saladas	Elija cereales integrales tan a menudo como sea posible. Sirva avena, tortillas de maíz, galletas saladas hechas de harina integral, maíz o copos de avena, arroz integral, pan 100 % integral, y cereales integrales.
Verduras	2 a 3	1 a 2 cucharadas o 3 onzas de jugo de verduras	Asegúrese de que las verduras estén cocidas y sean blandas, y estén cortadas de manera que los niños pequeños puedan masticarlas. Ofrezca verduras anaranjadas como zanahorias y calabaza o camotes cocidos, y también verduras de hoja verde como brócoli y espinaca.
Frutas	2	1 a 2 cucharadas o 1/4 de fruta	Ofrezca una variedad de frutas, por ejemplo, frutas anaranjadas como albaricoque (chabacanos), mango y duraznos, y cítricos como naranjas. No se recomienda el jugo de frutas para los niños de esta edad. En su lugar, dé agua a un niño sediento. Si le da jugo a su hijo, no le dé más de 4 a 6 onzas por día, servidas en una taza y no en un biberón. Asegúrese de que la etiqueta diga "jugo 100 % de fruta". No le dé bebidas gaseosas u otras bebidas dulces a su hijo.
Proteínas	2 a 3	1 a 2 cucharadas de carne, pollo o pescado; 3 cucharadas de frijoles; 2 cucharadas de crema de cacahuate; 1 huevo; 1/4 de taza de tofu	Las carnes pueden ser difíciles de masticar para los niños pequeños, ofrézcale carnes molidas (meat loaf o albóndigas) y corte otras carnes en trocitos pequeños. Sirva huevos duros y huevos revueltos, frijoles guisados o en puré, sopa de frijoles o chícharos, tofu y puré de garbanzos (hummus). El pescado sin espinas es otra buena elección.
Productos Lácteos	2	8 onzas de leche o leche de soya (24 oz. al día como máximo), 8 onzas de yogur de leche de vaca o soya, 1 1/2 a 2 onzas de queso	Siga amamantando durante el tiempo que les resulte conveniente a usted y a su hijo. A los 12 meses, también puede darle a su hijo leche de vaca entera o leche de soya. Después de los dos años, cambie a leche descremada o con bajo contenido de grasa (1 %). Siempre sirva la leche en una taza y quítele el biberón entre los 12 y los 18 meses. Si su hijo toma leche de soya, asegúrese de que esté fortificada con calcio y vitamina D.

### ¿Qué hago si mi hijo pequeño no toma leche?

No obligue a su hijo a tomar leche. Sirva queso, yogur y otros alimentos hechos con leche, como budines, flanes y sopas cremosas. Agregue leche en polvo descremada a los yogures, licuados y puré de papas. Intente servir leche con hielo muy fría, en una taza especial o con un popote especial.

### ¿Cuáles podrían ser bocadillos saludables y fáciles de llevar para niños pequeños?

Piense en los bocadillos como oportunidades para que su hijo coma alimentos nutritivos, en lugar de galletas dulces o saladas. Planee anticipadamente y prepare una hielera o lonchera pequeños con

bocadillos para llevar. Algunas opciones nutritivas son:

- Frutas frescas como plátanos (bananas), peras cortadas, fresas o tazas de puré de manzana o duraznos en cubos.
- Verduras frescas como tiritas de zucchini, zanahorias cocidas y cortadas en cubos, tiritas de pepinos, rodajas finas de pimiento colorado, etc.
- Pasta cocidas con diferentes formas como conchitas de mar (conchiglie), moñitos, orzo, etc.
- Medio sándwich hecho de pan blando, integral.
- Queso con galletas saladas integrales.
- Yogur con bajo contenido de grasa.
- Recipientes pequeños con cereales integrales y bajo contenido de azúcar.

### Hábitos saludables

Puede ayudar a su hijo a mantenerse en un peso saludable y a tener un cuerpo fuerte ahora y en el futuro. Sirva una variedad de alimentos saludables y asegúrese de que su hijo juegue activamente durante una hora todos los días. Recuerde que los hábitos de alimentación que su hijo adquiere ahora constituyen la base de sus hábitos de alimentación futuros.

### Recursos

- Kaiser Permanente [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol)
- AAP [healthychildren.org](http://healthychildren.org) (en inglés)
- MyPlate [choosemyplate.gov/en-espanol.html](http://choosemyplate.gov/en-espanol.html)

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado médico que recibe del doctor de su niño o de otro profesional de la salud. Si su niño tiene problemas de salud persistentes, o si usted tiene preguntas adicionales, por favor consulte con el doctor de su niño.