

# Hablemos Acerca De...

## Nutrición para niños pequeños

Como cuidador o padre, usted ejerce la influencia más importante sobre el niño. Usted puede ayudarle a desarrollar hábitos de alimentación saludables de por vida. A continuación, encontrará pautas para ayudarle al niño pequeño a desarrollar hábitos de alimentación saludables, y crecer y desarrollarse normalmente.

### ¿Cómo establezco una rutina positiva a la hora de las comidas para el niño?

Como padre o cuidador, usted puede establecer una rutina positiva a la hora de las comidas al:

- Ofrecer siempre las comidas lejos de distracciones tales como juguetes y TV.
- Hacer un plan y proporcionar 3 comidas y de 1 a 2 bocadillos al día. Este es un ejemplo de horario para comidas y bocadillos:
  - Desayuno: 8:00 a.m.
  - Almuerzo: 11:00 a.m.
  - Bocadillo: 2:00 p.m.
  - Cena: 5:00 p.m.
  - Bocadillo: 8:00 p.m.
- No ofrezca alimentos o bebidas entre las horas de las comidas y los bocadillos.



- Déle suficiente tiempo al niño para que termine la comida (20 minutos) o el bocadillo (10 minutos). Si el niño juega y no come, quítele la comida y diga: “Parece que no tienes hambre”. La comida ha terminado hasta la siguiente hora de comida o bocadillo.

### ¿Qué cantidad debería beber el niño en cada comida?

Permitirle al niño ingerir bebidas durante cada rutina de alimentación le ayudará a obtener la cantidad correcta de líquidos. Usted puede asegurarse de que el niño beba la cantidad correcta y los tipos correctos al:

- Ofrecerle leche en todas las comidas (la cantidad promedio de leche para un niño pequeño es de 4 a 6 onzas [118 a 177 ml] por comida)
- No más de 2 a 4 onzas (59 a 118 ml) de jugo por día
- Evitar darle al niño ponche de frutas, bebidas saborizadas tales como Kool-Aid® o Gatorade®, bebidas gaseosas (refrescos) u otras bebidas azucaradas. Estas bebidas tienen pocos nutrientes.

### ¿Cómo hago que la hora de la comida sea más agradable?

Usted puede hacer que la hora de la comida sea agradable al:

- Hacer que la comida sea fácil de comer y segura para el niño
  - Evitar alimentos que causan asfixia tales como uvas enteras, pedazos de carne, perros calientes, nueces enteras, mantequilla de maní, a menos que sea fácil de untar, palomitas de maíz, pasas (a menos que estén cocidas), manzanas crudas, vegetales crudos, pastillas de goma, caramelos duros y gominolas
- Comer juntos en familia con la mayor frecuencia posible
- Servir de modelo de buen comportamiento en la mesa

- Evitar hablar sobre:
  - Qué cantidad come el niño
  - Lo que come el niño
  - Lo que el niño ha comido antes
- Permitir que los niños coman por sí solos
  - Tanto como sea posible
  - Colocar una hoja de plástico debajo de la silla alta o mesa para recoger cualquier residuo
  - Limpiarle la boca al niño y limpiar solo cuando la comida o bocadillo haya terminado
- Evitar persuadir, suplicar, sobornar, recompensar, obligar o hacer juegos para hacer que el niño coma
- Evitar ofrecerle otros alimentos si se niega a comer
- Evitar actuar con preocupación sobre lo que come o no come el niño

### ¿Cómo ayudo al niño a comer lo que preparo a la hora de la comida?

El niño aprenderá a comer lo que usted prepara para las comidas si mantiene una rutina consistente de comidas y establece límites. Evite ser controlador y obligar al niño a:

- Permanecer en la mesa para comer sus vegetales
- Limpiar su plato en cada comida
- Comer todo antes de tomar el postre
- Ingerir solo tres comidas al día

### Usted también debería evitar:

- Darle un bocadillo cada vez que lo desee
- Permitir que el niño se comporte mal en la mesa
- Darle al niño comidas especiales periódicamente
- Preparar cualquier comida que él pida
- Darle jugo o leche cada vez que lo desee

### ¿Cuáles son algunas pautas y menús de alimentación?

Si su niño tiene poco peso para su altura:

- Déle leche entera en las comidas y a la hora de los bocadillos
- Añada mantequilla o margarina al pan y a las galletas
- Sumerja vegetales cocidos en aderezo ranch o bananas en el yogur entero



### Si el niño tiene sobrepeso para su altura:

- Déle al niño leche al 1% o descremada en las comidas y agua en otros momentos
- Evite jugos, bebidas gaseosas (refrescos), ponches y bebidas deportivas
- Use menos mantequilla y margarina, y déle al niño aderezos bajos en grasa
- Estimule al niño para que coma abundante frutas y vegetales

Todos los niños mayores de 2 años que están creciendo apropiadamente pueden beber de forma segura leche al 1% o descremada. Vea el ejemplo de menú para obtener ideas sobre comidas y bocadillos.

### ¿Dónde puedo encontrar más recursos sobre la nutrición de niños pequeños?

Si está preocupado por el crecimiento o el peso de su niño, comuníquese con el proveedor de atención médica o con un dietista. Los recursos útiles sobre la nutrición de niños pequeños incluyen:

- **How to Get Your Kid to Eat...but Not Too Much, (Cómo hacer que el niño coma, pero no demasiado), de Ellyn Satter**
- **Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense (Mi niño: Alimentar con amor y buen juicio), de Ellyn Satter**
- **EllynSatterInstitute.org**
- **Choosemyplate.gov**
- **Eatright.org/kids**
- **FruitsandVeggiesMoreMatters.org**
- **Healthychildren.org**

## Ejemplo de menú para niños pequeños

Edades de 1 a 3 años

### Desayuno

#### Opción 1

- ½ taza de avena
- ½ banana en trozos
- ½ taza de leche

#### Opción 2

- 1 huevo revuelto
- ½ a 1 rebanada de pan tostado de trigo integral con mantequilla
- ¼ de taza de compota de manzana
- ½ taza de leche

### Almuerzo

#### Opción 1

- ½ sándwich de atún (hecho con pan de trigo integral) cortado en trozos
- ¼ de taza de pepino cortado en trozos
- 1 kiwi cortado en trozos
- ½ taza de leche

#### Opción 2

- ¼ de taza de frijoles refritos
- 1 onza de queso rallado
- ½ taza de zanahorias cocidas y cortadas
- ½ naranja cortada
- ½ taza de leche

### Bocadillo de la tarde

#### Opción 1

- ½ taza de pera cortada en trozos
- ½ taza de yogur de vainilla
- agua

#### Opción 2

- 1 palito de queso, rebanado longitudinalmente y cortado en trozos
- 1/3 de taza de uvas rojas o verdes partidas en cuatro partes
- agua

### Cena

#### Opción 1

- ¼ de taza de pasta de trigo integral
- ¼ de taza de salsa marinara para carne
- ¼ de taza de brócoli cocido
- ¼ de taza de naranja cortada en trozos
- ½ taza de leche

#### Opción 2

- 1 a 2 onzas de pollo finamente picado
- ¼ de taza de arroz integral
- ¼ de taza de guisantes cocidos
- ¼ de taza de fruta cortada en trozos
- ½ taza de leche

### Bocadillo de la noche

#### Opción 1

- ¼ taza de garbanzos enlatados
- ¼ de taza de arándanos
- ½ taza de leche

#### Opción 2

- 2 galletas Graham
- 1 cucharada de mantequilla de maní finamente untada
- ½ taza de leche

Nutrition for toddlers

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.