



Guía para ALIMENTAR A SU NIÑO PEQUEÑO DE 1 AÑO

Esta guía de comida muestra porciones comunes para ofrecer a los niños pequeños. La cantidad que su niño come cambiará de un día a otro. Podría comer mucho en un día y muy poco al siguiente. Deje que su niño elija qué y cuánto quiere comer de los alimentos que usted le ofrece.

>> VERDURAS

CANTIDAD SUGERIDA = 3 porciones de niño pequeño cada día

Una porción de niño pequeño es:

- ¼ a ½ taza de verduras suaves o cocidas
- 2 a 4 onzas de jugo de verduras 100%

>> FRUTAS

CANTIDAD SUGERIDA = 3 porciones de niño pequeño cada día

Una porción de niño pequeño es:

- ¼ a ½ taza de frutas picadas, cocidas o enlatadas
- 2 a 4 onzas de jugo de frutas 100%

Limite el jugo de frutas a 4 onzas (½ taza) al día

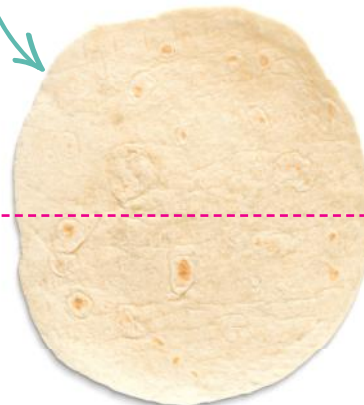
>> GRANOS

CANTIDAD SUGERIDA = 6 porciones de niño pequeño cada día

Una porción de niño pequeño es

- ¼ a ½ rebanada de pan
- ¼ a ½ taza de cereal, arroz o pasta cocido
- ½ taza de cereal listo para comer
- 2 galletas saladas pequeñas simples
- ½ waffle o panqueque
- ½ tortilla
- ½ pan de hamburguesa, panecillo o bagel

Al menos la mitad de los granos deben ser granos integrales



Ofrezca a los niños pequeños 6 comidas pequeñas cada día
3 COMIDAS Y 2 A 3 MERIENDAS.



Confíe en que su niño coma cuando tenga hambre y que deje de comer cuando esté satisfecho.





Guía para ALIMENTAR A SU NIÑO PEQUEÑO DE 1 AÑO

PARA REDUCIR EL RIESGO DE AHOGO:

- * Su niño siempre debe estar sentado cuando está comiendo.
- * Cocine alimentos como verduras para suavizarlos si es necesario.
- * Evite ofrecer alimentos que presentan un riesgo de ahogo como uvas enteras, dulces duros, palomitas, nueces y trozos de crema de cacahuete.
- * Siempre permanezca en el cuarto para vigilar cuando su niño está comiendo. Aún mejor, ¡siéntese a comer con su niño!



>> LÁCTEOS

CANTIDAD SUGERIDA = 4 porciones de niño pequeño cada día

Una porción de niño pequeño es:

- ½ taza de leche entera
- 2 cucharadas de queso
- ½ taza de yogur

** Los niños pequeños menores de 2 años de edad deben tomar leche entera. Necesitan la grasa extra en la leche entera para crecer y desarrollarse. ¡Usted también puede seguir ofreciendo leche materna!*



>> ALIMENTOS CON PROTEÍNA

CANTIDAD SUGERIDA = 4 porciones de niño pequeño cada día

Una porción de niño pequeño es:

- 1 cucharada de carne, ave o pescado bien cocido y picado
- ½ huevo cocido
- 2 cucharadas de frijoles cocidos
- ½ cucharada de crema de cacahuete (untada en pan)
- 2 cucharadas de tofu



>> ACEITES*

Solamente una pequeña cantidad, **no más de 3 porciones de niño pequeño cada día**

Una porción es:

- 1 cucharadita de aceite vegetal líquido
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharada de aderezo para ensalada
- 1 cucharadita de margarina

- * Limite las grasas sólidas como mantequilla, margarina regular, manteca y alimentos que contienen estos ingredientes.



Corte los alimentos en pedazos más pequeños. Los trozos deben ser de ½ pulgada (1 cm) o menos para los niños pequeños.

Tome esta lección para aprender sobre:

- Qué alimentos debe evitar para prevenir el ahogo.
- Las señales comunes de tener hambre y de estar satisfecho.
- Seguir amamantando a su niño pequeño.

Para Empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Alimentar a su niño de 6 a 24 meses de edad**
- Elija la lección: **Alimentar a su niño de 1 año**

