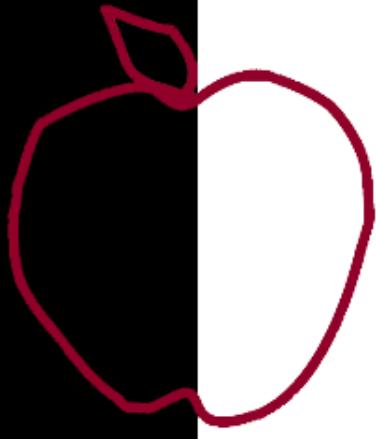


UNO A DOS AÑOS



ALIMENTANDO A SU NIÑO

Es el primer cumpleaños de su bebé. ¿Qué sucederá ahora? Generalmente el crecimiento se vuelve más lento y el apetito de su niño disminuye. Es también muy común que los niños pequeños se vuelvan muy selectivos. Es su obligación ofrecerle una variedad de alimentos saludables todos los días.

A CONTINUACIÓN ENCONTRARÁ UN EJEMPLO DE UN MENÚ SALUDABLE Y BALANCEADO PARA SU NIÑO DE 1 A 2 AÑOS.

Desayuno:

1/2 taza de leche
1/4 taza de cereal seco
1/2 rebanada de pan tostado
1/2 taza de jugo de naranja

Media mañana:

2 galletas
1/4 taza de yogurt

Almuerzo:

1/2 sandwich con 1 rebanada de pavo
1 cdta. de mayonesa
1/4 taza de ejotes (habichuelas tiernas)
1/4 taza de rebanadas de duraznos (melocotones)
1/2 taza de leche

En la tarde:

3 galletas
1/2 onza de queso
vegetales cocidos en pedazos

Cena:

3 Cdas. de pollo cocido picadito
1/3 taza de arroz
1 cdta. de margarina
1/4 taza de zanahorias cocidas
1/4 taza de salsa de manzana
1/2 taza de leche

Merienda de la noche:

1/2 plátano
2 galletitas de vainilla
1/2 taza de leche

Dele a su niño leche entera hasta que tenga 2 años de edad. La grasa es parte importante de la dieta de los niños pequeños. Por lo tanto, los niños menores de 2 años no deben ponerse en una dieta baja en grasa. La grasa provee la energía necesaria para el crecimiento y el desarrollo del cerebro.

Las siguientes guías le ayudarán a proveerle una alimentación balanceada a su niño entre las edades de 1 a 2 años. Recuerde que los grupos de alimentos básicos trabajan en conjunto para ayudar al crecimiento y proveer una buena alimentación. Ningún grupo es más importante que otro.

1 - 2 Años

Alimento

	Porción	Servings
Grupo de los granos:		
pan	½ rebanada	6 ó más
cereales secos	¼ taza	
cereales cocidos, fideos, arroz	¼ taza	
galletas	2 - 3	
Grupo de las frutas:		
frutas frescas	½ pequeña	2 - 4
frutas enlatadas	¼ taza	
jugo de frutas	½ taza	
	¼ taza	3 - 5
Grupo de los vegetales:		
Grupo de la leche:		
leche entera de vaca en la taza	½ taza	3 - 4
yogurt, queso requesón, pudín	2 - 4 Cdas.	
queso americano	½ oz.	
Grupo de la carne:		
huevo	1	2
carnes cocidas	1 - 3 Cdas. (1 oz.)	
granos secos, chícharos	1 - 3 Cdas.	
	1 cdta.	3 - 4
Grasas, Aceites, Margarina:		

- No le dé zanahorias crudas, nueces, mantequilla de cacahuate (maní), uvas enteras, "pop corn", pasas, dulces duros, o perros calientes (hot dogs). Pueden hacer que el niño se ahogue.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cómo hago para que mi niño pruebe alimentos nuevos?

Trate poniendo una pequeña cantidad del alimento nuevo en su plato. No lo obligue ni lo engañe para que se lo coma. No se moleste si no lo prueba la primera vez o aún después de intentar varias veces. Puede tomar de 7 a 8 intentos antes de que el niño lo acepte.

¿Qué puedo hacer si mi niño se rehusa a comer vegetales?

Es importante que continúe ofreciéndole vegetales a su niño para que aprenda a comerlos. Recuerde que las frutas contienen muchos de los nutrientes en los vegetales. Trate de que su niño coma más frutas, hasta que aprenda a comer vegetales. Puede muy bien tratar de esconder los vegetales, cocinándolos bien hasta que sus nutrientes se disuelvan en la salsa para espagueti. Añadir zanahoria o calabacita rallada a los molletes es otra forma simple de esconderlos. Puede tratar de añadir vegetales rallados a las hamburguesas. Déjese llevar por su imaginación. Si su niño rehusa comer un vegetal, espere varias semanas y vuelva a ofrecérselo de nuevo.

Mi niño parece más interesado en jugar con la comida que en comérsela. ¿Qué puedo hacer?

Los niños pequeños hacen mucho reguero cuando comen. Sin embargo, el tirar comida o utensilios al piso puede ser señal de que no tienen hambre. No permita que el niño se quede en la mesa. Puede permitirle regresar a la mesa cuando esté listo para comer o puede esperar hasta la siguiente comida o merienda.

¿Qué puedo hacer si mi niño rehusa comer lo que le ofrezco?

No se convierta en una cocinera de alimentos rápidos para su hijo. Ofrezcale una variedad de alimentos en cada comida y asegúrese de que a su niño le gustará por lo menos uno de los alimentos en su plato. Ofrezcale 3 comidas y 3 meriendas al día, con 2 - 3 horas entre cada comida y merienda. No le dé nada de comer o tomar 1 hora antes de la comida. Si rehusa comer por completo, no lo premie ofreciéndole sus alimentos favoritos. No se morirá de hambre. Cuando tenga hambre comerá lo que usted le sirva.

Dietitian: _____

Phone: _____

