

NUTRICIÓN

por su
cuenta



LECCIÓN A TU PROPIO RITMO

El desarrollo de bebé a niño pequeño

Cuando su bebé tenga aproximadamente 1 año, pasará de ser un bebé a ser un niño pequeño. La manera en que el bebé come cambiará durante este periodo. Su bebé empezará a:

- Tratar de alimentarse solo
- Agarrar y beber de una taza
- Probar nuevos alimentos

Piense en la hora de las comidas con su hijo y responda a las siguientes frases:

1. Mi hijo ha empezado a comer alimentos blandos de la mesa.
 Sí No
2. Le doy 3 comidas y 2 bocadillos al día.
 Sí No
3. Le doy pequeñas cantidades de alimentos, de 1 a 2 cucharadas.
 Sí No
4. Mi hijo se sienta en una silla alta a la hora de las comidas.
 Sí No
5. Evito darle los siguientes alimentos: uvas, perros calientes, nueces, crema de cacahuete y caramelos duros.
 Sí No
6. Si no quiere comer, espero hasta la próxima comida o bocadillo para ofrecerle otro alimento.
 Sí No
7. Soy paciente cuando le doy nuevos alimentos.
 Sí No
8. Mi hijo bebe agua con las comidas y a la hora del bocadillo.
 Sí No
9. Comemos las comidas en familia.
 Sí No



EN ESTA LECCIÓN,
CONTESTAREMOS ESTAS PREGUNTAS:

- ¿Cómo sé que está listo mi bebé para comer alimentos de la mesa?
- ¿Cuáles son algunos consejos útiles para empezar a darle nuevos alimentos?
- ¿Qué hábitos saludables puedo enseñarle a mi hijo pequeño?



PARA CADA VEZ QUE RESPONDIÓ “SÍ”, ¡BIEN HECHO!

Estas son excelentes maneras de enseñar a su hijo a comer de manera saludable.

PARA CUALQUIER PREGUNTA QUE RESPONDIÓ “NO”, lea los siguientes consejos para enseñar a su hijo a comer de manera más saludable.

1. Mi hijo ha empezado a comer alimentos blandos de la mesa.

Estas son algunas señales para ver si su hijo está listo para los alimentos de la mesa:

- Se sienta por sí solo sin ayuda.
- Recoge objetos con el dedo y el pulgar.
- Puede ponerse las cosas en la boca con la mano.

2. Le doy 3 comidas y 2 bocadillos al día.

Los niños pequeños tienen el estómago pequeño y necesitan comidas y bocadillos saludables para darles energía durante el día. Es bueno darle desayuno, almuerzo y cena, además de 2 o 3 bocadillos a las mismas horas cada día.

3. Le doy pequeñas cantidades de alimentos, de 1 a 2 cucharadas.

Cada niño es diferente y usted quizás observe que su hijo come más algunos días y menos en otros.

- Empiece con porciones pequeñas de bocaditos blandos.
- Las porciones pequeñas son más o menos de 1 cucharada y pueden llegar hasta ¼ de taza.
- Deje que su hijo pida más si todavía tiene hambre.

4. Mi hijo se sienta en una silla alta a la hora de las comidas.

En las comidas coloque siempre al niño en una silla alta o una silla para niños. Los niños pequeños están ocupados jugando y aprendiendo cosas nuevas y eso puede hacer que estén distraídos durante la hora de las comidas. Permitir que los niños caminen con alimentos puede hacer que se atraganten.

5. Evito darle los siguientes alimentos: uvas, perros calientes, nueces, crema de cacahuete y caramelos duros.

Los niños pueden atragantarse comiendo, especialmente los bebés y niños pequeños que están aprendiendo a comer alimentos sólidos. No le dé alimentos a su hijo cuando esté acostado o caminando. Evite los alimentos que son duros, resbaladizos, pegajosos o redondos,

como trozos de perros calientes, uvas, nueces, crema de cacahuete y caramelos duros.

6. Si no quiere comer, espero hasta la próxima comida o bocadillo para ofrecerle otro alimento.

Si su hijo se niega a comer una comida, no le haga una comida especial. Más bien ofrézcale algo de comer a la hora de la próxima comida o bocadillo. Si empieza a darle alimentos especiales cada vez que se niega a comer, esto puede hacer que se vuelva más caprichoso con la comida. Tenga paciencia, los niños comen cuando tienen hambre.

7. Soy paciente cuando le doy nuevos alimentos.

La mayoría de los niños no comen alimentos nuevos la primera vez que se los ofrecen. Tenga paciencia y pruebe estos consejos:

- Los niños pequeños cambian de gusto muy a menudo. Prepárese para ver cambios a diario.
- Ofrezca nuevos alimentos con algunos de los alimentos favoritos de su hijo.
- Tal vez tenga que ofrecerle el alimento nuevo 15 o 20 veces antes de que el niño lo pruebe.
- Ofrézcale frutas y verduras de varios colores. Esto hará que se entusiasme con las comidas y le dará a su hijo los nutrientes que necesita.

8. Mi hijo bebe agua con las comidas y a la hora del bocadillo.

El agua es la mejor bebida para las comidas y los bocadillos. A los niños les gusta la leche y el jugo porque son dulces, pero beber demasiada leche o jugo puede hacer que se sientan llenos y coman menos a la hora de la comida. Un niño de 1 a 2 años debe beber hasta 16 onzas de leche entera, y menos de 4 onzas de jugo 100% al día.

9. Comemos las comidas en familia.

A su hijo le encanta comer con usted. Haga que la hora de las comidas sea divertida y agradable. Dedique la hora de las comidas a su familia y apague las distracciones como el televisor y los teléfonos. Su hijo aprende nuevas habilidades y hábitos saludables observándolo a usted. ¡Sea un modelo para sus hijos y coma alimentos saludables delante de ellos!

¡FELICIDADES, YA TERMINÓ! SI TIENE ALGUNA PREGUNTA SOBRE CÓMO ALIMENTAR A SU HIJO PEQUEÑO, POR FAVOR, HABLE CON EL NUTRICIONISTA DE WIC O EL DOCTOR.



This institution is an equal opportunity provider:
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
Fax: (202) 690-7442; or Email: program.intake@usda.gov.



El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH) es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Esta publicación, emitido por el OSDH, fue autorizado por Terry L. Cline, PhD, Comisionado de Salud, Secretaría de Salud y Servicios Humanos. 5,000 Copias fueron impresos por OU | University Printing Services a un costo de \$566.67. Copias han sido depositadas con Publications Clearinghouse del Departamento de Librerías de Oklahoma y están disponibles para bajar en www.health.ok.gov. | January 2018 | 17161WIC | ODH No. P1294A | © Texas Department of State Health Services.