

ALIMENTACIÓN SALUDABLE  
para niños pequeños



Guía para niños de 1 a 2 años de edad

# Lo que su hijo come puede afectar su salud ahora y en el futuro.

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Los niños pequeños necesitan una variedad de alimentos saludables que los ayuden a crecer, aprender y estar activos.
- La dieta diaria de su niño pequeño debe incluir alimentos de todos los grupos, pero **los niños a esa edad no necesitan porciones tan grandes como las de un adulto.**
- El apetito de los niños pequeños cambia frecuentemente. Es normal que coman muy poco un día y mucho al día siguiente.
- Como su estómago no es muy grande, los niños pequeños deben comer tres comidas bien balanceadas y bocadillos cada 2 a 3 horas para recibir toda la nutrición que necesitan.

## Hábitos saludables

Ayude a su hijo(a) a llegar con hambre a la mesa (pero no hambriento) y sírvale las comidas y los bocadillos a la misma hora todos los días.

- A la hora de la comida, sírvale a su hijo una pequeña porción de lo que esté comiendo la familia. Deje que su hijo decida cuánto quiere comer.
- Sírvale fruta fresca en vez de jugo de fruta o bebidas de fruta.
- Use métodos saludables y bajos en grasa para cocinar. Prepare las comidas al horno, hervidas, a la parrilla, al vapor o salteadas.
- Use grasas saludables (aceite de canola o de oliva extra virgen) para cocinar.
- Limite los alimentos y bebidas que no son saludables como refrescos, bebidas deportivas, papitas de bolsita, galletitas, dulces y comida rápida.



## Consejos para lograr que su niño pequeño coma

- Ofrezcale a su hijo(a) una variedad de alimentos todos los días. Comience con 1 cucharada de cada alimento para los niños de cada año de edad.
- No use la comida para premiar, sobornar o castigar a su hijo.
- Eduque a su hijo con el ejemplo y coma de manera saludable usted misma.
- Coman juntos, en familia. Siéntense a la mesa y apaguen la televisión y los teléfonos celulares.
- Deje que su hijo use su plato, taza, tazón, tenedor y cuchara favorita.
- Deje que su hijo coma sin ayuda. Sea paciente, los niños pequeños lo ensucian todo al comer.
- Haga que la hora de la comida sea una experiencia agradable.
- Motive a su hijo a comer una variedad de alimentos, pero teniendo en cuenta que es normal que los niños pequeños sólo quieran comer ciertos alimentos.
- No obligue a su niño pequeño a comer toda la comida del plato.
- Pregúntele al médico si su hijo debe tomar una multivitamina y suplemento de minerales.
- Si tiene dudas o preguntas, hable con el médico de su hijo o con un dietista registrado.



## Cómo incorporar alimentos nuevos

Es importante que su hijo pruebe una variedad de alimentos y texturas.

- Sírvalle pequeñas porciones de alimentos nuevos junto con sus comidas favoritas.
- No obligue a su niño pequeño a comer.
- Siga sirviendo el nuevo alimento aunque su hijo no lo coma. Es posible que deba intentarlo varias veces hasta que el niño acepte probar el nuevo alimento.
- Consulte el folleto *Los retos de la alimentación (Feeding Challenges)* de Kaiser Permanente si su hijo no quiere comer.

## Señales de que su hijo puede ser alérgico a un alimento:

- Sarpullido (erupción de la piel)
- Problemas para respirar
- Diarrea o vómitos

Si su hijo(a) presenta alguno de estos síntomas, deje de darle el alimento nuevo y consulte al médico del niño.

## Alimentos que pueden causar atragantamiento

Hay algunos alimentos que pueden causar que los niños menores de 4 años se atraganten, y por eso, es importante que vigile a su hijo atentamente cuando esté comiendo. Mientras su hijo esté aprendiendo a masticar y a tragar bien, el riesgo de que se atragante es alto. Evite los siguientes alimentos, que pueden tragarse enteros y bloquear la tráquea (parte de la vía respiratoria):

- Hot dogs (a menos que esté picado en trocitos)
- Caramelos redondos y duros; chicle
- Nueces (sobre todo cacahuates)
- Malvaviscos (marshmallows)
- Zanahoria cruda entera o uvas enteras
- Cerezas enteras con la semilla
- Mantequilla de cacahuete



## LO QUE SU HIJO DEBE BEBER

- Su niño pequeño puede tomar hasta 2 tazas de leche baja en grasa (1%) o leche reducida en grasa (2%) al día. No agregue sabores como chocolate o fresa a la leche. También puede reemplazarla por leche de almendras o de soya sin endulzar u otro sustituto de la leche.
- No le dé a su hijo ponche de frutas, refrescos, bebidas endulzadas, bebidas de jugo, jugos al 100%, gelatina o agua azucarada (ya que le pueden dañar los dientes).

- Dele a su hijo mucha agua.
- Puede agregar hierbas y frutas al agua para darle sabor, tales como rodajas de limón o naranja con menta.
- Quítele gradualmente el biberón al bebé. Los niños pequeños deben comenzar a beber de una taza alrededor del año de edad.
- Continúe con la lactancia durante el tiempo que la madre y el niño lo deseen. No lo amamante durante la noche.

## LA HORA DE LOS BOCADILLOS

Aquí son algunos bocadillos saludables que puede probar en su casa en vez de papitas, nachos, papas fritas, galletas dulces o golosinas. Marque las opciones que acepta probar.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Licuado de frutas con leche de almendras con vainilla sin endulzar                   | <input type="checkbox"/> Palitos de queso con galletas saladas integrales                 |
| <input type="checkbox"/> Moras azules o fresas  | <input type="checkbox"/> Rebanada de pavo con pan integral                                |
| <input type="checkbox"/> Cereales (bajo en azúcar) con leche sin grasa  | <input type="checkbox"/> Sandía   |
| <input type="checkbox"/> Requesón con piña  | <input type="checkbox"/> Galletas saladas integrales con mantequilla de cacahuete y pasas |
| <input type="checkbox"/> Huevo duro con pan tostado integral  | <input type="checkbox"/> Tortilla integral con <i>dip</i> de frijoles                     |
| <input type="checkbox"/> Manzanas peladas con mantequilla de almendras  |   |
| <input type="checkbox"/> Pan de pita con ensalada de atún   |   |
| <input type="checkbox"/> Yogur griego natural (sin grasa o 1% de grasa) con bayas                             |   |
| <input type="checkbox"/> Licuado con plátano, bayas, frutos secos, espinaca y leche de almendras sin endulzar |   |
| <input type="checkbox"/> Sopa con galletas saladas integrales   |   |



## ACTIVIDAD FÍSICA

Ayude a su niño pequeño a formar hábitos saludables.

- Cuando su hijo puede caminar sin ayuda, muéstrole cómo caminar al revés, cómo subir escalones y cómo pararse en las puntas de los pies.
- Los niños pequeños se divierten jugando con una pelota, con juguetes o bailando y jugando juegos infantiles. Dedique tiempo para jugar con su hijo.
- Los niños pequeños de uno o dos años suelen prestar atención por poco tiempo. No se preocupe si su niño pequeño se aburre de jugar algún juego a los pocos minutos.

## OTROS HÁBITOS SALUDABLES

- Es mejor que los bebés y los niños menores de 2 años no vean televisión ni videos. Ver demasiada televisión puede afectar de manera negativa las primeras etapas de desarrollo del cerebro. No ponga un televisor en la recámara del niño.
- ¡No fume! El humo del cigarrillo aumenta el riesgo de que su bebé presente síndrome infantil de muerte súbita (o muerte de cuna; SIDS, en inglés), infecciones de oído, asma, resfríos y pulmonía.
- Todos los bebés y niños pequeños deben usar un asiento de seguridad que mire hacia atrás hasta los 2 años o hasta que alcancen la estatura y el peso indicados por el fabricante de los asientos de seguridad.
- Lávese las manos antes de alimentar a su niño pequeño y después de cambiarle los pañales.
- Cepille los dientes de su niño pequeño dos veces al día con agua y un cepillo de dientes para niños súper blando. Los mejores horarios son después del desayuno y antes de acostarlo.
- Su niño pequeño debe comenzar a ver al dentista al 1 año de edad.
- Proteja a su hijo de la luz solar directa. Use sombrero, lentes para el sol, pantalones largos ligeros y una camiseta de mangas largas para proteger la piel del bebé. Use una crema con filtro solar en la piel expuesta al sol (hipoalergénica, con un factor de protección solar, SPF en inglés, 35 a 45).
- Salga a caminar con su niño pequeño.



## SU NIÑO PEQUEÑO...

- Parece estar en constante movimiento
- Comienza a usar cuchara y taza
- Dice "no" y quiere hacer cosas por sí mismo
- Le gusta vestirse y alimentarse solo
- Imita lo que usted hace

### EJEMPLO DE MENÚ

#### Desayuno

- 1 huevo revuelto
- ½ rebanada de pan de trigo integral tostado
- 1 cucharadita de margarina sin grasas trans
- ½ taza de leche
- ½ plátano pequeño

#### Bocadillo de la mañana

- ½ taza de yogur griego sin endulzar
- ½ manzana, pelada y cortada en rodajas

#### Almuerzo

- 2 cucharadas de atún mezclada con mayonesa
- ½ rebanada de pan de trigo integral
- 1 a 2 cucharadas de zanahorias pequeñas (zanahorias bebé) cocidas

½ naranja pequeña

Agua

#### Bocadillo de la tarde

- 1 galleta salada
- Un cubo de queso de 1 pulgada
- 2 cucharadas de aguacate

#### Cena

- 4 cucharadas de pasta cocida
- 2 cucharadas de salsa para espagueti
- 1 albóndiga pequeña de pavo
- 1 a 2 cucharadas de ejotes cocidos
- Agua

#### Bocadillo de la noche

- ½ taza de leche
- 1 galleta graham



# GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



## Grupo de alimentos: verduras sin almidón

(2 a 3 porciones diarias)

1 porción =

1 a 2 cucharadas de verduras cocidas

### Elige más a menudo

cocidos:

- brócoli
- zanahorias
- coliflor
- apio
- ejotes
- pimientos
- chícharos dulces
- espinacas
- tomates
- calabacita

### Elige menos a menudo

- verduras con mantequilla, queso, o salsa de crema
- verduras fritas



## Grupo de alimentos: frutas

(2 a 3 porciones diarias)

1 porción =

½ pedazo pequeño

⅓ de taza cortada, enlatada o congelada

### Elige más a menudo

- manzanas
- plátanos
- moras azules
- melón
- chabacanos secos
- uvas
- naranjas
- peras
- pasas
- fresas
- sandía
- taza de fruta enlatada en su propio jugo

### Elige menos a menudo

- licuados con jugo y azúcar añadida
- frutas enlatadas en jarabe
- frutas secas con azúcar agregada
- jugo





## Grupo de alimentos: granos enteros y verduras con almidón

(6 porciones diarias)

1 porción =

¼ a ½ rebanada de pan, tortilla,  
bagel o panecillo

¼ de taza de cereal, arroz, fideo o  
granos

2 galletas saladas pequeñas

### Elige más a menudo

- granos enteros: panes, tortillas, bagels
- cereales integrales fríos o calientes sin azúcar
- galletas saladas integrales
- arroz integral o salvaje
- maíz
- chícharos
- camotes
- quinoa

### Elige menos a menudo

- biscuits
- cuernito (croissant)
- muffins
- granola
- cereales con azúcar añadida
- tortillas de harina blanca
- arroz blanco
- galletas saladas (con queso, mantequilla, etc.)
- papas fritas
- papas ralladas (tipo hash browns)



## Grupo de alimentos: leche, yogur, queso

(2 a 3 porciones diarias)

1 porción =

½ onza de queso

½ taza (4 onzas) de leche o yogur

### Elige más a menudo

- leche entera, grasa reducida (2%), baja en grasa (1%)
- yogur bajo en grasa (1% ó 2%) o sin grasa sin azúcar añadida
- leche de soja, almendra sin azúcar, fortificada con calcio, u otro sustituto de la leche
- queso bajo en grasa
- palitos de queso

### Elige menos a menudo

- crema
- leche entera
- yogur de leche entera sin azúcar añadida
- batidos de leche
- queso regular
- alimentos procesados con queso



**Grupo de alimentos:  
carne, aves,  
pescado, frijoles,  
frutos secos**

(2 onzas/porciones diarias)

1 porción =

1 onza de carne

1 huevo

1 cucharada de mantequilla de  
frutos secos

¼ de taza de frijoles, chícharos,  
lentejas o hummus

**Elige más a menudo**

- pescado fresco
- atún claro (en agua)
- pollo y pavo sin piel
- huevos
- mantequilla de cacahuete estilo natural
- mantequilla de frutos secos
- frijoles
- chícharos
- lentejas
- hummus
- carnes frías magras

**Elige menos a menudo**

- carnes con alto contenido en grasa
- hot dogs
- hamburguesas
- carnes frías
- bologna
- carnes, pollo o pescado fritos
- pastrami
- salchichas
- tocino



**Grupo de alimentos:  
grasas y  
aceites**

(2 a 4 porciones diarias)

1 porción =

1 cucharadita de aceite, margarina, mantequilla o mayonesa

1 cucharada de aderezo para ensalada o queso crema

2 cucharadas de aguacate o mantequilla de frutos secos

**Elige más a menudo**

- aceite de oliva o canola
- mayonesa
- aderezo para ensaladas
- mantequillas de frutos secos
- aguacate

**Elige menos a menudo**

- mantequilla
- margarina
- manteca
- grasa de tocino
- queso crema
- crema agria
- manteca vegetal





---

### **Healthy Eating for Toddlers: Ages 1 to 2 Years Old**

©2011 Southern California Permanente Medical Group. Todos los derechos reservados.

Centro para una Vida Sana

MH1518 (7/16)

[kp.org/espanol](http://kp.org/espanol)