

Encamine a su hijo hacia una ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Su hijo ahora es un niño pequeño. Durante el próximo año, cambiará mucho. Ahora come más como si fuera un bebé. Muy pronto, comerá de manera similar a usted. Algunos días, su hijo comerá mucho. Otros, es posible que no coma nada en absoluto. Los niños pequeños actúan de esta manera.

OFREZCA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS SALUDABLES.

Permita que su hijo escoja cuánta cantidad comer. Recuerde esta REGLA IMPORTANTE: Usted decide QUÉ alimentos ofrecer, y CUÁNDO y DÓNDE los ofrecerá. Deje que su hijo decida QUÉ comer de los alimentos ofrecidos, así como CUÁNTO comer.

INCLUYA A SU HIJO EN LAS COMIDAS FAMILIARES.

Siente al niño a la mesa en una sillita alta. Céntrese en la comida y en los demás. ¡Apague el televisor y el teléfono celular! Su hijo aprende al observarlo a usted. Es probable que los niños copien sus modales en la mesa, los alimentos que le gustan y los que no, y su disposición a probar nuevas comidas.

SÍRVALE A SU HIJO EN LA MESA. No permita que el niño acarree alimentos y bebidas alrededor de la casa. Ofrezca una comida o un bocadillo cada 2 ó 3 horas (intente ofrecerlos cerca de la misma hora todos los días). No ceda cuando su hijo pida comida entre medio de estas horas. Pronto habrá otra comida o bocadillo programado.

DEJE QUE LOS NIÑOS SE ALIMENTEN SOLOS. Esto puede generar un poco de desorden, pero es la forma en que ellos aprenden. No hay problema si utilizan sus dedos. También déjelos practicar con una cuchara.

SÍRVALE LA LECHE EN UNA TAZA, NO EN UN BIBERÓN. Beber de una taza ayuda a proteger los nuevos y bonitos dientes de su hijo. Dos tazas de leche por día son suficientes. Cuando los niños pequeños se llenan con demasiada leche, es posible que no obtengan el hierro y otros nutrientes que necesitan. Solo ofrezca agua para beber en una taza entre comidas y bocadillos.



OFREZCA ALIMENTOS SEGUROS.

- Su hijo ahora puede probar estos alimentos: leche de vaca, huevos enteros y miel.
- Córtelos los alimentos en trozos pequeños para que no se ahogue. Corte las uvas en cuartos. Corte los perros calientes a lo largo.
- Siéntese con su hijo a la mesa y obsérvelo mientras come. No podrá emitir sonidos si se ahoga.

NO LE OFREZCA ALIMENTOS CON LOS QUE PUEDA AHOGARSE, TALES COMO:

- Verduras crudas duras
- Frutos secos
- Caramelos duros
- Uvas enteras
- Alimentos redondos duros
- Frutas secas, a menos que estén cocidas y blandas
- Cucharadas de mantequilla de maní (en su lugar, unte una capa delgada en una galleta salada o un trozo de pan).
- Perros calientes enteros
- Trozos de carne
- Papas fritas, palomitas de maíz

EVITE LAS DROGAS, EL ALCOHOL Y EL TABACO.

- No fume cerca de su hijo. Los hijos de fumadores sufren más tos, resfriados e infecciones de oído.
- No consuma alcohol ni drogas, pueden causarle daños a usted y a su hijo y afectar a todos los integrantes de la familia.
- Cuando amamanta, es mejor evitar los cigarrillos, el alcohol y las drogas. Antes de tomar cualquier medicamento, consulte con su médico o en una clínica.



Alimentación saludable
PARA
NIÑOS DE 1 AÑO

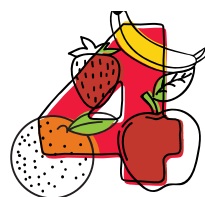
WIC
PROGRAMA DE NUTRICIÓN
ADPH.ORG

Encuéntrenos en línea [ADPH.ORG/WIC](https://adph.org/wic)     
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
ADPH-WIC-471 / Rev. 04/012016



PLAN DIARIO de alimentación

Los niños solo pueden comer una pequeña cantidad a la vez; por lo tanto, ofrézcale a su hijo 3 comidas y entre 2 y 3 bocadillos de los 5 grupos de alimentos todos los días. Utilice este Plan de alimentación como una guía general. Es probable que su hijo necesite mayores o menores cantidades. Los niños necesitan una mayor cantidad durante los periodos de crecimiento repentino.

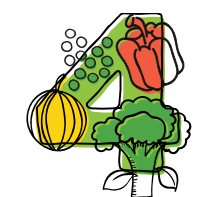


porciones DE FRUTAS

Tamaños de las porciones de frutas

- ¼ de taza de fruta picada o en puré
- ¼ de taza de jugo 100 % de fruta*
- ¾ de un plátano pequeño
- 1-2 fresas medianas

*No más de ½ taza de jugo por día.



porciones DE VERDURAS

Tamaños de las porciones de verduras

- ¼ de taza de verduras cocidas en puré o picadas
- ¼ de taza de jugo de verduras o tomate

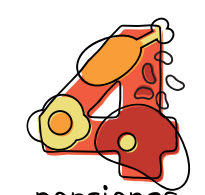


porciones DE GRANOS

Tamaños de las porciones de granos

- ½ rebanada de pan o ½ tortilla pequeña
- ¼ de taza de cereales, sémola de maíz, arroz o tallarines cocidos
- ½ taza de cereales secos
- 2 o 3 galletas saladas pequeñas

Que la mitad de los granos que come sean integrales.



porciones DE PROTEÍNAS

Tamaños de las porciones de proteínas

- 2 cucharadas de carne magra, aves o pescado
- ½ huevo
- ½ cucharada de mantequilla de mani
- 2 cucharadas de frijoles o guisantes (comunes, pintos)



porciones DE PRODUCTOS LÁCTEOS

Tamaños de las porciones de productos lácteos

- ½ taza de leche
- ½ taza de yogur
- ¾ onzas (1 rebanada) de queso

Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) ofrece leche entera a los niños menores de 2 años. Eso es lo que ellos necesitan.

Ejemplos de MENÚS

DESAYUNO

½ huevo revuelto
½ rebanada de pan tostado de trigo integral
Leche materna o ½ taza de leche entera

BOCADILLO MATUTINO

½ taza de cereales secos WIC
½ plátano pequeño picado
Unas onzas de agua en una taza

ALMUERZO

2 cucharadas de frijoles pintos en puré
¼ de taza de arroz integral
¼ de taza de zanahorias picadas cocidas
¼ de taza de frijoles verdes picados
Leche materna o ½ taza de leche entera

BOCADILLO DE LA TARDE

2 galletas saladas
1 rebanada de queso
¼ de taza de jugo WIC

CENA

2 cucharadas de pollo picado
½ taza de puré de batata
½ rebanada de pan de trigo integral
¼ de taza de puré de manzana
Leche materna o ½ taza de leche entera

BOCADILLO VESPERTINO

1 cuadrado de galleta Graham
½ cucharada de mantequilla de mani
Unas onzas de agua en una taza

A COCINAR

Tostados franceses en tiras

1 huevo
1 cucharada de leche
½ cucharadita de canela (opcional)
½ cucharadita de vainilla (opcional)
1 rebanada de pan integral
Aceite vegetal de cocina en aerosol
1 cucharada de mermelada o jarabe para panqueques

1. Caliente previamente una sartén a fuego medio-bajo.

2. Mezcle el huevo, la leche, la canela y la vainilla en un tazón. Mezcle bien con un tenedor.

3. Sumerja el pan en la mezcla de huevo/leche. Asegúrese de que todo el pan quede cubierto.

4. Rocíe el pan con el aerosol para cocinar.

5. Coloque el pan en una charola caliente. Dore ligeramente de ambos lados. Corte en tiras. Corte en trozos del tamaño de un bocadillo para los niños más pequeños. Sirva con jarabe o mermelada a un lado como salsa.

Rinde 2 porciones.



Grasas y aceites

Está bien utilizar un poco de grasa o aceite para cocinar y en la mesa. Para proteger a su hijo contra enfermedades cardíacas, utilice grasas provenientes de fuentes vegetales (margarina en pote blanda, aceites vegetales, mayonesa, aderezo para ensaladas) en lugar de grasas provenientes de fuentes animales (tocino dorsal, puerco salado, manteca de cerdo, tocino, grasa de tocino, mantequilla).



Dubs

No hay problema en utilizar una pequeña cantidad de azúcar y en consumir un postre por día. No deje que los dulces ocupen el lugar de los alimentos que su hijo necesita de los 5 grupos de alimentos. Asegúrese de que la mayoría de los postres pertenezcan a los 5 grupos de alimentos, tales como tarta de fruta, pudín, barras de cereales y gelatina con frutas.



Los niños pequeños no deben comer:iburón, pez espada, blanquillo ni caballa

Estos contienen suficiente mercurio para dañar el sistema nervioso de un niño. Los niños pueden comer hasta 2 porciones por semana de una variedad de otros pescados y mariscos. Limite el atún albacora (blanco) a 1 de las 2 porciones permitidas. Preste atención a las advertencias locales sobre la seguridad de los peces capturados en lagos, ríos y zonas costeras locales.