

ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Ahora que su hijo tiene 2 años, "¡No!" es la forma en la que manifiesta que desea escoger. Ofrézcale alimentos saludables a su hijo en las comidas y los bocadillos. Permítale decidir qué alimentos comer, y cuánta cantidad.

AYÚDELE A SU HIJO A APRENDER CÓMO TOMAR DECISIONES. Déjele escoger entre dos alimentos saludables. Pregúntele: ¿Quieres un plátano o duraznos?

INTENTE OFRECERLE LAS COMIDAS Y LOS BOCADILLOS A APROXIMADAMENTE LA MISMA HORA TODOS LOS DÍAS. Cuando esté lejos de su hogar, lleve un bocadillo para que su hijo se siente y coma (como galletas saladas o cereales WIC). Si se le hace tarde para una comida o una siesta, su hijo comienza a sentirse demasiado hambriento o cansado. Es posible que haga un berrinche. Él no sabe cómo esperar.

PUEDEN CONFÍAR EN QUE SU HIJO COMA LA CANTIDAD ADECUADA. No se preocupe si se saltea una comida o un bocadillo. Los niños comen más en algunos días que en otros. No fuerce a su hijo a comer ni a "dejar el plato limpio".

DEDIQUE TIEMPO PARA TENER COMIDAS FAMILIARES RELAJADAS. Siente al niño a la mesa con la familia en una sillita alta. Él quiere estar con usted. Le gusta que usted le hable. Apague el televisor y el teléfono celular. Su hijo desea copiar lo que usted hace y ser igual a usted. Si usted toma decisiones saludables y prueba nuevos alimentos, él también hará lo mismo.

AYUDE PARA QUE A SU HIJO LE GUSTEN NUEVOS ALIMENTOS. Continúe ofreciéndole nuevos alimentos junto con los que ya le gustan, pero no lo obligue a comerlos. Pueden ser necesarios muchos intentos hasta que pruebe el alimento nuevo. ¡Incluso podría gustarle!



DEJE QUE LOS NIÑOS SE ALIMENTEN SOLOS.

Coloque un poco de cada alimento en su plato. Su hijo amará su tener propio tenedor o cuchara pequeño y su plato y taza pequeños. Son el tamaño justo para él. No hay problema si también utiliza los dedos.

OFREZCA ALIMENTOS SEGUROS.

- * Córtele los alimentos en pequeños trozos del tamaño de un bocado que sean lo suficientemente blandos como para que él mastique. Corte las uvas en cuartos. Corte los perros calientes a lo largo.
- * Siéntese con su hijo 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, a menos que estén picados finos
- Caramelos duros
- Uvas enteras
- Alimentos redondos duros
- Frutas secas, a menos que estén picadas finas o 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.



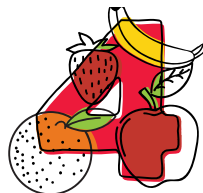
Encuéntrenos en línea **ADPH.ORG/WIC**





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
- 2 cucharadas de frutas secas picadas finas

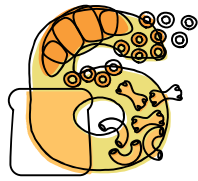
*No más de ½ taza de jugo por día.



porciones DE VERDURAS

Tamaños de las porciones de verduras

- ¼ de taza de verduras picadas, en rebanadas o en puré
- ¼ de taza de jugo de verduras o tomate

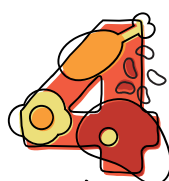


porciones DE GRANOS

Tamaños de las porciones de granos

- ½ rebanada de pan o ½ tortilla pequeña
- ¾ de taza de cereales, sémola de maíz, arroz o tallarines cocidos
- ½ taza de cereales secos
- 2 ó 3 galletas saladas pequeñas

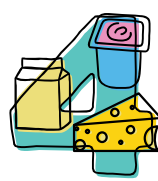
Que la mitad de los granos que come sean integrales.



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)
- 1 cucharada de frutos secos picados finos

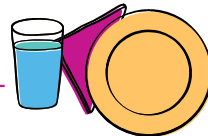


porciones DE PRODUCTOS LÁCTEOS

Tamaños de las porciones de productos lácteos

- ½ taza de leche de bajo contenido graso al 1 % o sin contenido graso
- ½ taza de yogurt de bajo contenido graso
- ¾ onzas (1 rebanada) de queso

Mujeres, bebés y niños (Women, Infants and Children, WIC) ofrece leche de bajo contenido graso a los niños de 2 años en adelante. Escuche lo que ellos necesitan.



Ejemplos de MENÚS

DESAYUNO

- 1 panqueque pequeño
- ¼ de taza de puré de manzana
- ¼ de taza de arándanos
- ½ taza de leche de bajo contenido graso

BOCADILLO MATUTINO

- ½ taza de cereales secos WIC
- 1-2 fresas picadas medianas
- ½ taza de yogurt de bajo contenido graso

ALMUERZO

- 2 cucharadas de atún
- ¼ de taza de tomates cherry en rebanadas
- ¼ de taza de zanahorias ralladas
- ½ minipanecillo integral
- ½ taza de leche de bajo contenido graso

BOCADILLO DE LA TARDE

- 2 ó 3 galletas saladas pequeñas
- 1 cucharada de mantequilla de mani
- Unas onzas de agua

CENA

- Salsa de espagueti y carne
- ¼ de taza de pasta picada cocida
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 2 cucharadas de hamburguesa desmenuzada
- ½ mazorca de maíz mediana
- ½ taza de leche de bajo contenido graso

BOCADILLO VESPERTINO

- Sándwich de galleta Graham congelado
- 1 cuadrado de galleta Graham
- ¼ de taza de plátano en puré
- Unas onzas de agua

COCINAR

Pruebe esto para el desayuno o como un postre de bajo contenido graso.

Pudin de arroz

- 1 taza de leche de bajo contenido graso al 1 % o sin contenido graso
- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 ½ cucharada de pasas (opcional)
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 ½ cucharada de azúcar morena (o blanca)
- ½ cucharadita de vainilla (opcional)
- 1/8 cucharadita de canela (opcional)



- Mezcle la leche, el arroz, las pasas y la sal en un tazón grande apto para microondas.
- Caliente en el microondas a máxima potencia sin tapar durante 5 minutos o hasta que la mezcla hierva. Disminuya la configuración hasta el 50 % de la potencia y cocine durante otros 10 minutos.
- Retire cuidadosamente el tazón caliente del microondas. Agregue azúcar, vainilla y canela. Mezcle bien.

Sirva caliente o refrigere y sirva frío. Rinde 2 tazas. Una porción es un ¼ de taza.



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, grasa de tocino, mantequilla).



Dulces

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 tiburón, 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.